

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Ticho mezi psychoterapeutem a klientem

The silence between the psychotherapist and the client

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Miloslav Čedík

Autor práce:

Bc. Monika Skýpalová

Praha 2015

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu diplomové práce za trpělivost, ochotu a odborné vedení mé práce. Moje poděkování patří také všem, kteří mi poskytli rozhovor v praktické části, bez nich bych tuto práci nemohla dokončit. Současně děkuji své rodině a blízkým, kteří mi poskytli při psaní diplomové práce podporu.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci „Ticho mezi psychoterapeutem a klientem“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním mé diplomové práce ke studijním účelům ve školní knihovně.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá tichem mezi psychoterapeutem a klientem v individuální psychoterapii. Pojednává o důležitosti ticha v psychoterapeutickém procesu, o jeho obsahu a přínosu ticha na celkový výsledek psychoterapie.

V teoretické části jsou uvedeny hlavní teoretická východiska, která souvisejí s daným tématem a jsou nutná pro pochopení celé problematiky. Konkrétně je zde přiblížen pojem ticha a psychoterapie. Dále je zde pojednáno jak o mezilidském, tak i psychoterapeutickém vztahu. Další část tvoří již kapitoly věnované samotné problematice ticha, nejprve v mezilidském vztahu, který pak ústí do vztahu mezi psychoterapeutem a klientem.

Praktická část pak předkládá výsledky kvalitativního výzkumu, ve kterém jsem pomocí polostrukturovaných rozhovorů s psychoterapeuty zjišťovala výskyt a podobu ticha v individuální psychoterapii a jeho souvislosti s charakterem vytvořeného vztahu. Kvalitativní výzkum se dále zabýval podílem zodpovědnosti zúčastněných na kvalitě ticha, vlivem ticha na výsledek psychoterapie a také návodem, jak s tichem v psychoterapii pracovat.

Klíčová slova

Ticho, psychoterapeut, klient, vztah, význam, obsah, práce, přijetí

Annotation

This diploma thesis deals with the silence between the psychotherapist and the client in individual psychotherapy. The study is mainly concerned with the importance of the silence during the process of psychotherapy, especially with the content and the benefit of the silence.

In the first part of this thesis the main theoretic recourses which are necessary for understanding the second part of this study are discussed. Particularly this part is engaged in the silence, the psychotherapy, the interpersonal relationship and therapeutic relationship. In this part there is also specified the silence in the interpersonal relationship and the silence between the psychotherapist and the client.

The second part of this thesis at first introduces the results of the qualitative research. This research approaches the occurrence and the characteristic of the silence in individual psychotherapy and its relation to the therapeutic relationship by processing of semistructured dialogues with the psychotherapists. This second part also contains the results of the participation of the responsibility for the quality of the silence, the influence of the silence on the result of the psychotherapy and also brings the manual of the successful work with the silence in psychotherapy.

Keywords

Silence, psychotherapist, relationship, importance, contain, work, acceptance.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK.....	8
ÚVOD.....	9
1. VÝZNAM A PŮVOD SLOVA TICHU A JEHO VLIV NA ŽIVOT ČLOVĚKA.....	11
2. VÝZNAM A PŮVOD SLOVA PSYCHOTERAPIE A JEJÍ VLIV NA ŽIVOT ČLOVĚKA	14
2.1. Vymezení psychoterapie	14
2.1.1. Definice psychoterapie	14
2.1.2. Cíle psychoterapie	15
2.1.3. Metody psychoterapie	16
2.1.4. Základní formát psychoterapie	16
2.1.5. Účinné faktory psychoterapie.....	18
2.2. Historický vývoj psychoterapie a základní psycho-terapeutické směry.....	19
2.2.1. Historický vývoj psychoterapie	19
2.2.2. Základní psychoterapeutické směry	21
2.3. Psychoterapie jako profese	24
2.3.1. Odborné požadavky na profesi psychoterapeuta	24
2.3.2. Psychoterapeutický výcvik.....	26
2.3.3. Etika psychoterapeutické profese	27
3. VZTAH MEZI PSYCHOTERAPEUTEM A KLIENTEM.....	28
3.1. Mezilidský vztah.....	28
3.1.1. Definice, vznik a působení mezilidského vztahu	28
3.1.2. Vlivy na utváření vztahů	30
3.1.3. Princip vztahů, zásady	32
3.1.4. Udržování vztahu, co napomáhá kvalitnímu vztahu	34
3.2. Vztah mezi psychoterapeutem a klientem	39
3.2.1. Předpoklady na straně terapeuta	40
3.2.2. Předpoklady na straně klienta.....	46
4. TICHU MEZI DVĚMA LIDMI.....	49
4.1. Význam ticha mezi dvěma lidmi	49
4.2. Co se v tichu děje.....	51
4.2.1. Přemýšlení.....	51
4.2.2. Dozvuk slov	51
4.2.3. Společná relaxace, odpočinek	52
4.2.4. Naslouchání druhému, poznávání, povzbuzení	52

4.2.5.	Tam, kde slova nestačí	53
4.2.6.	Souznění s druhým	53
4.2.7.	Vyjadřuje emoce a poskytuje čas	53
4.2.8.	Ukryvá podstatu	54
4.2.9.	Absence slov	54
4.2.10.	Zraňuje či přijímá.....	55
4.2.11.	Ukončuje rozhovor.....	56
4.3.	Jak se naučit společně mlčet	56
5.	TICHO V INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPII	59
5.1.	Mlčení v psychoanalýze.....	59
5.2.	Význam ticha v psychoterapii, jeho obsah, úkol a práce s ním.....	61
5.2.1.	Co se v tichu děje	62
5.2.2.	Jak dospět k tomu, aby se ticho v psychoterapii stalo plodným.....	66
6.	KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	70
6.1.	Metodologie kvalitativního výzkumu.....	71
6.1.1.	Základní východiska výzkumu.....	71
6.1.2.	Volba výzkumných prostředků.....	71
6.1.3.	Volba výzkumného souboru.....	72
6.1.4.	Realizace rozhovorů.....	73
6.2.	Výsledky kvalitativního výzkumu a jejich interpretace	73
6.2.1.	Moje reflexe nad danými rozhovory.....	73
6.2.2.	Jednotlivá témata rozhovorů.....	74
6.2.3.	Jiné podněty	93
6.3.	Impulzy, které vyplývají z kvalitativního výzkumu.....	94
6.4.	Diskuze ke kvalitativnímu výzkumu	96
6.5.	Závěr kvalitativní části	98
ZÁVĚR		99
SEZNAM INFORMAČNÍCH ZDROJŮ		101
SUMMARY		105
PŘÍLOHY		107
PŘÍLOHA A – ROZHOVORY S PSYCHOTERAPEUTY		107
PŘÍLOHA B – ROZHOVOR S KLIENTEM		159

Seznam zkratek

1 K – 1. list Korintským

ČLS JEP – Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně

ČPS – Česká psychoterapeutická společnost

dB – decibel

EAP – Evropská společnost pro psychoterapii

Gn – kniha Genesis

IPVZ – Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví

KBT – Kognitivně behaviorální terapie

Mt – evangelium podle Matouše

SUR – Systém výcviku v psychoterapii, založený Doc. MUDr. Jaroslavem Skálou,
PhDr. Eduardem Urbanem a MUDr. Jaromírem Rubešem

Úvod

Za téma své diplomové práce jsem si zvolila Ticho mezi psychoterapeutem a klientem. Přestože toto téma je v české odborné literatuře málo zpracované, myslím si, že je to téma, které si zaslouží pozornost nejen psychoterapeutů, ale i dalších zájemců z řad odborné i laické veřejnosti. Jak jsem psala ve své bakalářské práci (Skýpalová, 2013, str. 9), je ticho důležité pro náš život. Jak tato práce vypovídá, ticho je prostředkem k hledání a následnému nalezení naší spirituality, vnitřního klidu, míru či spokojenosti v našem životě. Vnější ticho sice slouží k nalezení vnitřního ticha, ale není jedinou podmínkou. Důležitějším aspektem je naše práce s tichem, naše odhodlání a také naše odvaha sestoupit do hlubin svého nitra.

Ve své bakalářské práci se věnuji výše uvedené práci s tichem a překonání strachu z ticha. Ráda bych na ni navázala a věnovala se další oblasti, kde se vnější ticho vyskytuje. Jedná se o vztah dvou lidí, konkrétně o vztah psychoterapeutický. Ticho je tedy důležité nejen v osobním životě, ale také ve vztahu k druhé bytosti. Každý z nás ticho ve vztahu zažil. Někomu bylo příjemné, někomu nepříjemné. Někdo v tichu zažil souznění s druhým, jiný naopak trapné chvíle, kdy nebylo co říct. Ticho v každém vztahu je jiné, různě dlouhé a jinak se opakující. Také v psychoterapeutickém vztahu se může ticho (mlčení) ¹objevovat, někdo ho vítá, jiný neví, co s ním a v něm má dělat. Je to prostor pro přemýšlení, pro otázky terapeutovi nebo čas na odpočinek od mluvení? A má vůbec klient právo o tichu rozhodovat, nebo práce s tichem náleží pouze psychoterapeutovi? A má být v psychoterapii pro ticho vůbec místo? Na tyto otázky bych chtěla nalézt odpověď ve své diplomové práci, která by měla sloužit jako určitý návod, jak k tichu v psychoterapeutickém vztahu přistupovat.

Pro účely své práce tedy shrnu základní otázky, na které se budu snažit odpovědět. Jsou to: **Objevuje se ticho v psychoterapeutickém vztahu? Co se v tichu odehrává? Souvisí podoba ticha s utvořeným vztahem v psychoterapii? Je ticho potřeba pro zdárný výsledek psychoterapie, má**

¹ Pro účely své práce používám oba významy jako totožné či podobné.

tedy nějaký užitek? Co pro tento užitek konkrétně dělat? Kdo je za ticho odpovědný?

Cílem mé práce je prokázat, že ticho se v psychoterapeutickém procesu objevuje, má v něm své místo a podílí se na dobrém výsledku psychoterapie. Chtěla bych též najít vhodné formy práce s tichem, které jsou důležité pro zdárný výsledek.

V teoretické části nejprve pojednám o významu ticha a jeho dopadu na člověka. Dále vymezím pojem psychoterapie a popíši historii a hlavní terapeutické směry. Zmíním i hlavní aspekty psychoterapeutické práce. Dále navážu pojednáním o vztahu, který je nezbytný v psychoterapeutickém procesu. Nejprve pojednám o mezilidském vztahu, jeho definici, vzniku a užitku. Také přiblížím vlivy, zásady a principy, jak udržet mezilidský vztah. Pak vymezím, jak vzniká psychoterapeutický vztah, jaká je jeho podoba. Následně prozkoumám předpoklady na straně psychoterapeuta a klienta pro vytvoření psychoterapeutického vztahu. Poté konečně přistoupím k tématu ticha v mezilidském vztahu a následně ve vztahu mezi terapeutem a klientem. Naznačím význam ticha ve vztahu, popíši, co se v tichu odehrává a jak dospět k tomu, aby ticho přinášelo užitek a plody jak v mezilidském, tak v psychoterapeutickém vztahu.

V praktické části bych ráda na své teoretické pojednání navázala a zmapovala, jak se na fenomén ticha v psychoterapeutickém procesu dívají samotní terapeuti. Snažila bych se podpořit odpovědi na své položené otázky, dát podklad pro ostatní budoucí výzkumy a poskytnout inspiraci či podnět pro přemýšlení dalším psychoterapeutům či lidem, které bude toto téma zajímat.

1. Význam a původ slova ticho a jeho vliv na život člověka

Moje práce se zabývá tichem ve vztahu dvou lidí, konkrétně ve vztahu psychoterapeuta a klienta. Přestože se zabývám konkrétně vztahovým tichem, považuji za nutné zmínit význam a původ slova ticho a jeho celkový vliv na život člověka.

Touto kapitolou jsem se zabývala ve své bakalářské práci (Skýpalová, 2013, str. 11 – 18), proto pouze v krátkosti shrnu to, o čem tam pojednávám. Také bych ráda upozornila, že se zde nebudu zabývat absolutním tichem, protože toho nelze v našem světě dosáhnout, ale za ticho budu považovat hladinu zvuku do 30 dB.

Slovo ticho se váže k nejrůznějším slovním spojením, tzv. idiomům, které každý z nás určitě zná.² Z nich vyplývá, že ticho určitým způsobem předznamenává napětí nebo klid. Ticho můžeme spojit se vztahem dvou lidí. Každý z nás nejspíše zažil, když ticho ve vztahu vyjadřovalo určité napětí nebo očekávání. Většinou to nebylo příjemné. Vedle toho lze také zažít, že ticho ve vztahu je, ale vůbec nevádí, naopak dokresluje či podtrhuje situaci.

Mnoho odkazů na ticho najdeme v Bibli. Bible je jednou z nejstarších knih, která nám nabízí mnoho moudrých pojednání, která jsou s naším životem spojena³. Hebrejský výraz pro slovo ticho, tichý je *anáv, ávi*. Není tím vyjádřeno jen ticho, tichý, ale znamená to např. pokorný či ponížený. Označuje tím člověka, který má naději v Bohu, touží po jeho záchraně, a proto pak snáší vše s pokorou. Touto vlastností byl označen v Novém zákoně i Ježíš Kristus, který šel v ponížení až na smrt a naprosto se odevzdal do Božích rukou. V Bibli ale můžeme najít i situace, kdy bylo zapotřebí ztišení, aby se mohlo něco stát. Ve chvíli, kdy Bůh tvořil Adamovi ženu, uvedl Adama do spánku, ztišil ho, aby toto stvoření mohl uskutečnit. V Novém zákoně je pak hodně míst, kde Ježíš odchází do ticha, aby byl sám a modlil se ke svému Otci. A mnoho dalších vybídnutí ke ztišení můžeme v Novém zákoně nalézt: „*Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a*

² blíže viz Skýpalová, 2013, str. 11

³ Z tohoto důvodu s Bibli pracuji.

naleznete odpočinutí svým duším“ (Mt 11, 29). Z toho vyplývá, že když budeme jako Ježíš, tiší, pokorní, můžeme nalézt odpočinutí. Toto může být jedním aspektem, které ticho nabízí. Ticho ale člověka ovlivňuje ve všech jeho dimenzích. Proto nyní shrnu všechny sféry vlivu, o kterých se zmiňuji ve své bakalářské práci.

Lidská bytost se skládá z několika složek, které se navzájem ovlivňují. Má rozměr fyzický, psychický, sociální, spirituální a někdy se připojuje též morální. Ticho působí na všechny tyto aspekty lidského stvoření. Někdy napomáhá růstu, jindy regeneraci. Ve své bakalářské práci jsem se zabývala hlavně spirituální dimenzí člověka. Vycházela jsem z předpokladu, že pokud naleznu svoji spiritualitu, (odkud jsem, kam jdu, kdo nebo co mě přesahuje), tak to ovlivní ostatní mé zbývající složky. Jinak řečeno, pokud se člověk má stát znovu a znovu lidským tvorem, musí mít všechny tyto složky v souladu a pracovat na jejich růstu. K tomu ticho velmi napomáhá.

Asi nejběžnějším účinkem ticha na člověka je to, že napomáhá tělesnému i psychickému odpočinku. Naše mysl je celý den v hlučném prostředí, je nucena se soustředit a přemýšlet nad tím, co naše ústa vysílají druhým lidem. Proto je tak důležité na chvíli neprodukovat slova, nepřijímat informace a odpočinout si. K tomu ale potřebujeme tiché prostředí. Když je náš mozek zahlcen, už prostě nepřijímá další informace. Bolest v něm svítí, jak červené tlačítko na tiskárně, ve chvíli, kdy došla barva. V tomto případě došla mozku energie, kterou potřebuje načerpat.

Ticho nám také pomáhá utříbit si naše myšlenky. Srovnat si, co v životě chceme, kam směřujeme nebo kam bychom chtěli dojít. Pomáhá nám se koncentrovat na danou věc či úkol. Někdy nám absence slov pomáhá všimnout si detailů. Když se staneme pouhými pozorovateli situace, uvidíme mnohem víc, než když se jí přímo účastníme. Ticho nám také leckdy umožní přemýšlet nad věcmi, nad kterými běžně nepřemýšlíme. Mnohdy se v tichu ale vynoří i vzpomínky, které bychom nejraději zapomněli. Ticho nás inspiruje, vštěpuje nám myšlenky, které pak ztvárňujeme naším tvořením. Chceme – li něco vytvořit, napsat či vymyslet, mnohdy vyhledáme tichý kout, kde nejsme nikým a ničím rušeni.

Výše uvedené se vztahuje k člověku jako samotnému jedinci, většinu z toho lze však prožívat i ve vztahu s druhými lidmi. V sociální dimenzi člověka lze pak nalézt mnoho dalších situací, kde hraje mlčení svoji roli. Jedná se třeba o situace, kde se musíme rozhodnout, zda promluvíme nebo budeme raději mlčet. Jednou vyřčená slova nelze již vrátit. Je důležité snažit se dopředu odhadnout, zdali naše slova někomu uškodí, nebo pomohou. Mnoho lidí si například přeje, aby si s druhými rozuměli i beze slov. Toho je nesmírně těžké dosáhnout a předpokládá to velké poznávání toho druhého. Někdy lidé pouze předpokládají, že mu ten druhý rozumí, a nevysloví prosbu nebo přání. Když jim druhý nevyhoví, jsou naštvaní. Ve vztahu sociálního pracovníka či psychoterapeuta s jeho klientem to předpokládá ztišení terapeuta a naladění se na člověka, kterého má před sebou.

Pro některé lidi je důležitý nejenom lidský rozhovor, ale také kontakt s něčím, co je přesahuje. Někteří tento přesah nazývají Bohem. Tito lidé se pak v tichu snaží nalézt, co jim Bůh chce sdělit.

Dalším významem ticha je jeho úloha při dokreslení situace. Někdy jsou slova zbytečná nebo naopak naprosto nedostačující. Ticho někdy řekne víc než slova. Nesmí být prázdné, ale obsažné, a musí mít posluchače, který v něm umí číst.

2. Význam a původ slova psychoterapie a její vliv na život člověka

Vzhledem k tomu, že se moje diplomová práce zabývá tichem v rámci psychoterapie, je kapitola o psychoterapii nutnou součástí mé práce. Na následujících řádcích proto vymezím, co psychoterapie je, jaké jsou její cíle, metody a co rozumíme pod pojmem účinné faktory v psychoterapii. Dále ve stručnosti popíši historický vývoj psychoterapie jako oboru a představím základní psychoterapeutické školy. Na závěr této kapitoly pojednám nejen o profesním rámci psychoterapie v České republice, ale zmíním se i o etice a o vzdělání psychoterapeutů.

2.1. Vymezení psychoterapie

2.1.1. Definice psychoterapie

Samotné slovo psychoterapie vzniklo z řeckých slov *psyché* a *therapeia*. Obě slova jsou mnohoznačná, a tak najdeme celou řadu jejich významů. Slovo *psyché* bývá nejčastěji překládáno jako duše či duch, později jako slovo psychika. Je odvozeno od slov dech a dýchání a původně označovalo život, živoucí princip. Staří Řekové jim označovali to, co odlišovalo živého člověka od mrtvého (Stavěl, 1971, str. 8). Slovo *therapeia* se nejčastěji překládá jako léčba či léčení, znamená však také úctu, službu, péči či provázení. Slovo psychoterapie lze tedy přeložit jako léčbu duše, ale také jako péči o duši, volněji pak jako provázení při objevování vlastní duše.

V odborné literatuře najdeme nepřehledné množství definic psychoterapie, což mimo jiné souvisí se skutečností velkého množství psychoterapeutických škol a směrů. V souvislosti s definováním psychoterapie považuji za nutné zmínit, že je nutné rozlišit psychoterapii jako činnost a jako obor (Kratochvíl, 2006, str. 12-13). Pokud mluvíme o psychoterapii jako o oboru, jedná se o interdisciplinární disciplínu stojící na pomezí medicíny a psychologie mající svoji teoretickou i aplikační rovinu. Většina definic však psychoterapii chápe jako činnost.

Psychologický slovník definuje psychoterapii jako „*léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem,*

mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí. Je jedním z účinných způsobů psychické pomoci, plánované, promyšlené a prováděné odborníky. Vyžaduje talent, schopnost improvizace a intuici, je vždy úsilím k odpovědnosti a snahou rozšířit subjektivní svět klientových hodnot" (Hartl, Hartlová, 2000, str. 496). Vymětal (2004, str. 21) uvádí, že těžiště psychoterapie spočívá v „*intervenci uskutečňované psychologickými prostředky s cílem pomoci potřebnému jedinci v dosahování normality či zvyšování kvality života*“. Kratochvílova definice má několik částí. Zjednodušeně můžeme říct, že psychoterapie je činnost, kterou provádí kvalifikovaná osoba působící psychologickými prostředky na nemoc, poruchu nebo anomálii s cílem odstranit nebo zmírnit potíže a podle možností odstranit i jejich příčiny. V jejím průběhu pak dochází ke změnám v prožívání a chování klienta. (Kratochvíl, 2006, str. 13).

2.1.2. Cíle psychoterapie

Z výše uvedených definic můžeme vyvodit, že psychoterapie má i řadu cílů podle toho v jakém kontextu je poskytována, popřípadě o jakou psychoterapeutickou školu se jedná. Většina autorů se shoduje v tom, že cílem psychoterapie je určitá změna. Nejčastěji bývá udávána změna v osobnosti klienta⁴ (Kratochvíl, 2006, str. 17; Hanušová in Vymětal, 2004, str. 43, Kalina, 2013, str. 57). Díky psychoterapeutickým metodám je klient schopen lépe rozumět své psychice, svým postojům, svému prožívání i chování. Postupem času je schopen své postoje a návyky měnit tak, aby byl sám se sebou spokojenější a prožíval kvalitnější a naplněnější život.

Dalším uváděným cílem bývá odstranění či zmírnění chorobných příznaků. Jedná se zejména o psychoterapii duševních či psychosomatických poruch (blíže Dušek, Večeřová-Procházková, 2010). Psychoterapie se ale uplatňuje i v rámci náročných životních období a krizí, kde je jejím cílem adaptace na novou situaci a podpora v současné životní situaci. Zde má nejblíže ke krizové intervenci⁵ (blíže Špaténková, 2011). Dalšími cíli psychoterapie může být např. změna chování či zkvalitnění interpersonálních vztahů (Hanušová in Vymětal, 2004, str. 44). Z výše uvedeného dle mého názoru vyplývá, že cílem všech psychoterapií je změna v kvalitě života klienta.

⁴ V souvislosti s psychoterapií se používá slovo klient či pacient. Psychoterapeuté pracující v rámci zdravotnictví používají spíše slovo pacient, ostatní psychoterapeuté se spíše drží označení slova klient. Ve své práci používám slovo klient jako synonym ke slovu pacient.

⁵ Vzhledem k zaměření a rozsahu své diplomové práce se nebudu blížeji zabývat rozdílem mezi psychoterapií a krizovou intervencí.

2.1.3. Metody psychoterapie

Metody lze dělit na přístupy kauzální a symptomatologické (Dušek, Večeřová-Procházková, 2010, str. 338). V rámci kauzálních metod psychoterapeut pomáhá odhalit příčinu vzniku daných obtíží. Díky porozumění vzniku daného problému je klient schopen osobnostní změny, která mu následně umožní změnit i své nefunkční stereotypní chování. Výhodou tohoto přístupu je, že daná změna je trvalejšího rázu, protože došlo k odstranění příčin problému. Nevýhodou této metody je její časová a psychická náročnost. Typickým představitelem kauzálních metod jsou hlubinně orientované terapie. Oproti tomu v rámci symptomatologické léčby se nehledá příčina, ale centrem terapeutické práce je odstranění těchto symptomů. Nejtypičtějším představitelem tohoto přístupu jsou kognitivně behaviorální přístupy. Oba přístupy jsou legitimní, nelze říci, že jeden je lepší, resp. horší než druhý. Záleží vždy na konkrétní situaci, konkrétním klientovi i psychoterapeutovi, jakou metodu zvolí.

Pokud bychom chtěli být konkrétnější při výčtu jednotlivých metod, museli bychom je popisovat v rámci konkrétních psychoterapeutických směrů.⁶ Konkrétní metody totiž vycházejí z teorií jednotlivých přístupů. Za stěžejní metodu napříč všemi směry se dá jistě považovat rozhovor, otázkou ale zůstává, kam klienta v rámci něho psychoterapeut vede. Mezi další metody patří relaxace, imaginace, hypnóza, abreakce, práce se sny, biofeedback, nácvik určitých dovedností, psychodrama, psychogymnastika a mnoho dalších.

2.1.4. Základní formát psychoterapie

Existuje několik možných dělení psychoterapeutických přístupů. Vedle dělení podle psychoterapeutického přístupu, použitých metod a definovaných cílů, lze psychoterapii dělit i dle počtu „lčených“ či délky psychoterapeutické práce.

Pokud charakterizujeme psychoterapii podle počtu „lčených“ mluvíme nejčastěji o individuální, skupinové a párové, resp. rodinné psychoterapii

⁶ V rámci subkapitoly o jednotlivých psychoterapeutických směrech uvádím i příklady jednotlivých metod a technik. Zájemce o tuto problematiku pak odkazují na příslušnou literaturu.

(Kalina, 2013, str. 30-31). Všechny tyto formy psychoterapie mají své přednosti i limity. Při výběru formy psychoterapie musíme vždy vzít v potaz individualitu klienta v souvislosti s jeho aktuální situací.

Individuální psychoterapie je nejstarší forma psychoterapie a její formát je asi také nejbližší laické představě o psychoterapii. Jak již slovo individuální napovídá, jedná se o pravidelné setkávání odborníka s jedním člověkem. Na rozdíl od klasické Freudovy psychoanalýzy, kde pacient ležel na gauči a psychoterapeut seděl za ním, sedí oba na pohodlných židlích, které svírají tupý úhel. Délka sezení je cca 50 minut a s výjimkou vážných situací se čas přesně dodržuje. Pokud psychoterapii poskytuje atestovaný lékař či klinický psycholog, lze ji vykazovat na pojišťovnu. V ostatních případech si ji platí klient či je hrazena z nějakého jiného zdroje financí (např. poskytovatelem sociálních služeb, příjemcem grantu atd.).

Skupinová psychoterapie je mladší sestrou individuální, její počátky se datují do období po druhé světové válce (Kalina, 2013, str. 31). Počet členů skupiny je většinou kolem deseti. Bývá zvykem, že skupinu vedou dva psychoterapeuti, v ideálním případě muž a žena. Délka jednoho sezení bývá 90 minut. Obdobně jako v případě individuální psychoterapie účastníci sedí na židlích, které jsou ale tentokrát uspořádány v kruhu tak, aby každý viděl na každého. Skupinovou psychoterapii najdeme nejvíce v rámci zdravotních či sociálních služeb, kde umožňuje poskytování psychoterapie více lidem současně. Skupiny se pak často rekrutují z lidí s podobnými problémy či zkušenostmi. Přestože se v rámci skupinové psychoterapie jednotliví členové musejí o pozornost a péči psychoterapeutů dělit, mohou oproti individuální formě těžit ze skupinových procesů.

Rodinná terapie zažila svůj rozmach až v 60. letech minulého století. Na rozdíl od „klasické psychoterapie“ se nezabývá tolik vnitřními procesy jedince, jako vztahy mezi jedinci navzájem. Jak již název napovídá, rodinní terapeuti poskytují psychoterapii všem členům rodiny naráz. Vycházejí při tom ze základní teze, že rodina jako celek je více než jen souhrn jejích částí, resp. členů (Gjuričová, Kubička, 2003, str. 78).

Délka psychoterapeutické práce se napříč psychoterapeutickými přístupy různí. Obecně lze říci, že oproti minulosti je tendence rozsah psychoterapeutické práce zkracovat. Psychoterapeuti se neupínají na úplné dokončení psychoterapeutického procesu, ale zaměřují se na nastartování změny s vírou, že každý člověk má dost životaschopných sil, aby tento proces dokončil sám (Kalina, 2013, str. 33). V souvislosti s délkou psychoterapie najdeme v odborné literatuře rozdělení na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou (Vymětal, 2004, str. 28).⁷ Krátkodobá psychoterapie se někdy kryje s krizovou intervencí a trvá zhruba 3 měsíce. Střednědobá psychoterapie zahrnuje zhruba 50 setkání a její trvání je cca půl roku. Dlouhodobá pak trvá i několik let a může zahrnovat až stovky hodin.

2.1.5. Účinné faktory psychoterapie

S akceptací psychoterapie jako léčebného přístupu se nutně objevila i otázka účinnosti psychoterapie. Příznivci i odpůrci psychoterapie si kladli otázku, zdali je psychoterapie účinnější než běžný rozhovor a pokud ano, jaké faktory toto způsobují. Jak uvádí Vybíral kol. (2010, str. 54) řada výzkumů na toto téma potvrdila, že psychoterapie je účinnější než placebo.⁸ Z tohoto důvodu se začal používat termín účinné faktory v terapii. Tímto pojmem se rozumí takové „*děje navozené terapeutem, který způsobí změnu v prožívání, jednání, tělesných funkcích nebo sociálních vztazích klienta*“ (Hanušová in Vymětal, 2004, str. 117).

Kalina pak navíc poukazuje na skutečnost, že „*rozdíly v účinnosti různých psychoterapeutických směrů jsou menší, než by odpovídalo často značným rozdílům v teoriích a metodách*“ (Kalina, 2013, str. 35). Tento fakt vede k tomu, že se vymezují ty jevy, které pomáhají napříč terapeutickými školami. V odborné literatuře proto najdeme dělení účinných faktorů psychoterapie na obecné a specifické. Specifické účinné faktory jsou jevy přítomny jen u některých psychoterapeutických směrů, oproti tomu obecné

⁷ Časové vymezení jednotlivých formátů psychoterapie není v odborné literatuře jednotné.

⁸ Vzhledem k rozsahu a tématu své práce ponechávám stranou metodologické a etické problémy výzkumů zabývajících se efektivitou psychoterapie.

faktory se vyskytují u všech psychoterapeutických směrů (Hanušová in Vymětal, 2004, str. 118).

Mezi autory nepanuje shoda ve vymezení účinných faktorů. Kratochvíl mezi základních pět faktorů společných pro různé psychoterapie uvádí: psychoterapeutický vztah, výklad poruchy, emoční uvolnění, konfrontaci s vlastními problémy a posilování žádoucího chování (Kratochvíl, 2006, str. 108). Hanušová (in Vymětal, 2004, str. 119) mezi obecné faktory řadí osobnost psychoterapeuta, osobnost klienta, terapeutický vztah a psychoterapeutickou situaci. Mezi specifické faktory pak uvádí působení na rozumovou, citovou, volní, tělesnou i vztahovou stránku klienta. Norcross a Procházka (1999) pak vymezují těchto osm faktorů: pozitivní očekávání a naděje, věnování pozornosti, zvyšování vědomí, emoční uvolnění a katarze, konfrontace, výběr alternativ, tvarování chování a terapeutický vztah.

Na závěr je nutné dodat, že u skupinové terapie se objevují ještě další účinné faktory, které nejsou u individuální přítomny či jsou přítomny v menší míře. Jedná se například o universalitu (zjištění, že i ostatní lidé mají problémy), altruismus (zjištění, že i já mohu pomoci), skupinovou soudržnost či korektivní zkušenost primární rodiny.⁹

2.2. Historický vývoj psychoterapie a základní psychoterapeutické směry

2.2.1. Historický vývoj psychoterapie

Kořeny psychoterapie jsou staré jako lidstvo samo. Již od pradávna se lidé potýkali s psychickými problémy a chtěli lépe porozumět své mysli. Nejrozumnější praktiky, které měly ulevit duši, v minulosti používali šamani, mágové, jasnovidci, lékaři, kněží atd. Přestože lidé po celém světě znali moc slova, vyprávění, vyslechnutí, zrod psychoterapie jako oboru je spjat až s evropským kontinentem na počátku 20. století.

⁹ Obdobně jako u účinných faktorů individuální psychoterapie, řada autorů vymezuje účinné faktory skupinové psychoterapie. Vzhledem k tomu, že se v následujícím výzkumu zaměřuji pouze na individuální psychoterapii, ponechávám je stranou. Zájemce o tuto problematiku odkazují na příslušnou literaturu.

Za zakladatele psychoterapie bývá považován Pierre Janet (1859-1947), který se věnoval hypnotickým metodám, a Sigmund Freud, zakladatel psychoanalýzy (1856-1939) (Dušek, Večeřová, Procházková, 2010, str. 337). Byl to právě Sigmund Freud, který v knize *Studies on Hysteria* (Breuer, Freud, 2004) po prvé použil pojem „talking cure“, který by se dal přeložit jako léčba mluvením. Freud během svého života rozpracoval psychoanalytickou teorii v řadě svých knih (např. *Výklad snů*, 1900; *Skupinová psychologie a analýza Ega*, 1921; *Ego a Id*, 1923). Psychoterapeutické směry, které se k Freudovu odkazu hlásí, označujeme jako hlubinné či dynamické. Ve Freudově díle pokračovala řada významných osobností, přestože se v řadě věcí s Freudem názorově rozešli a stali se zakladateli nových psychoterapeutických směrů.

Po druhé světové válce se rozvoj psychoterapie víceméně přesunul z Evropy do Spojených států díky velké vlně emigrantů. V 50. letech se zde v návaznosti na studie I. P. Pavlova a psychologické experimenty Watsona a Skinnera rozvíjela behaviorální a posléze kognitivně-behaviorální psychoterapie (Plháková, 2006, str. 155).

V druhé polovině 20. století se vedle hlubinných a behaviorálních terapií objevují psychoterapeutické směry, které se označují jako humanistické a existenciální.

Čím více se blížíme v historickém náhledu k současnosti, tím více psychoterapeutických směrů a přístupů nacházíme. Jedná se např. o pozitivní psychoterapii, narativní psychoterapii, systemickou psychoterapii, komunikační psychoterapii, Pesso Boyden psychomotorickou psychoterapii, biosyntézu a řadu dalších.¹⁰ V současné době se navíc začíná rozpadat jednoznačné vymezení psychoterapeutických směrů. Psychoterapeuti vycvičení v jedné psychoterapeutické škole dokáží najít společný jazyk s psychoterapeuty mající odlišný výcvik. Navíc řada psychoterapeutů nepreferuje jeden konkrétní směr, ale hlásí se k integraci v psychoterapii. V rámci integrativní psychoterapie pak kombinují různé přístupy a metody dle konkrétní situace a individuality klienta (Vybíral a kol., 2010, str. 278).

¹⁰ V současnosti existuje tolik různých směrů a přístupů, že není možné je všechny vyjmenovat.

2.2.2. Základní psychoterapeutické směry

Jak jsem již uvedla, jednotlivých psychoterapeutických škol a směrů existuje v současné době nepřeberné množství. Na následujících řádcích představím jen některé z nich. Pro zjednodušení vyjdu z rozdělení psychoterapeutických přístupů dle historické souslednosti na hlubinné, kognitivně-behaviorální a humanistické.

2.2.2.1. Hlubinná psychoterapie

Hlubinná (dynamická či psychoanalytická) psychoterapie vychází z učení Sigmunda Freuda a řady jeho následovníků: C. G. Junga, A. Adlera, K. Horneyové, H. S. Sullivana, A. Freudové, M. Kleinové, W. Reicha, H. Kohuta, E. Fromma, E. H. Eriksona a dalších.¹¹ V souvislosti s klinickou aplikací psychoanalýzy Freudových nástupců lze oproti jeho učení vysledovat zvyšující se důraz na sociokulturní vlivy při vytváření osobnosti jedince, větší zájem o vědomí člověka, práce s egem člověka a důraz na současné interpersonální vztahy (Plháková, 2006).

Dle klasické psychoanalýzy je lidská psychika ovlivňována vrozenými silami psychodynamické povahy (zejména pudy) (Mikšík, 1999, str. 28). Každé lidské chování a prožívání má svoji příčinu. Tou bývají intrapsychické konflikty jednotlivých částí psychiky: id, ega a superega. Protože řada z nich je nevědomé povahy, je práce s nevědomím člověka jedním z postulátů dynamické psychoterapie. Mezi další patří vliv raného dětství na současné chování jedince, práce s přenosem a odporem v psychoterapii, psychická determinovanost poruch duševního zdraví a teorie obranných mechanismů (Kalina, 2013, str. 117-120).

¹¹ Jak jsem již uvedla, řada těchto Freudových žáků se během svého života s klasickou psychoanalýzou názorově rozešla. V odborné literatuře se pak řadí do různých proudů psychoanalýzy jako je např. neoanalýza, egopsychologie, individuální psychologii, analytická psychologie atd. Rozsah a zaměření mé diplomové práce mi neumožňuje jednotlivé směry a odvětví psychoanalýzy blíže charakterizovat, zájemce proto odkazuji na odbornou literaturu.

2.2.2.2. Kognitivně behaviorální psychoterapie

Kognitivně behaviorální psychoterapie vznikla integrací behaviorální a kognitivní psychoterapie. Behaviorismus byl nový směr, který se po druhé světové válce začal formovat v USA jako určitý protipól psychoanalýzy. Jak již bylo uvedeno, behavioristé vyšli z poznatků I. P. Pavlova o klasickém podmiňování. Mezi další čelní představitele patří: J. B. Watson, E.L. Thorndike, B.F. Skinner, C.L. Hull, J. Dollard atd. (Kučera, 2013, str. 22). Na základě řady pokusů došli představitelé raného behaviorismu k závěrům, že lidské chování je naučenou reakcí na určitý podnět. V pozdější fázi tzv. neobehaviorismu se tato klasická rovnice behaviorismu doplňuje o intervenující proměnné jako je dědičnost či fyziologický stav (Plháková, 2006, str. 159). V souladu s tímto předpokladem behaviorální psychoterapie zahrnuje metody, jejichž základem je učení a podmiňování (Smith, Fredrickson, 2003, str. 575). Konkrétně se jedná o expozici in vivo, systematickou desenzibilizaci, zaplavení, nácvik chování a odměňování žádoucího chování (tamtéž, str. 570).

Kognitivní psychoterapie je pojem zahrnující kognitivní terapii A. T. Becka a racionálně-emoční terapii A. Ellise. Základem této psychoterapie je změna našich mylných přesvědčení a názorů, které následně ovlivňují naše chování. Psychoterapeut neříká klientovi, že jeho názory jsou mylné, ale pomocí tzv. „sokratovského dialogu“ vede klienta k tomu, aby sám nahlédl nelogičnost svých závěrů (Kratochvíl, 2006, str. 71).

Kognitivně-behaviorální psychoterapie se vyznačuje krátkostí, aktivní spoluprací mezi psychoterapeutem a klientem, zaměřeností na přítomnost a konkrétní problémy, stanovováním konkrétních cílů, důrazem na vědeckost a směřováním k soběstačnosti klienta (Praško, Možný, Šlepecký, 2007). Často se používá při léčbě úzkostných poruch, fobií, depresí, poruch příjmu potravy atd.

2.2.2.3. Humanistické a existenciální psychoterapie

Humanistické a existenciální psychoterapie mají své těžiště v komplexním pohledu na člověka, kde zdůrazňují jedinečnost každého člověka. Zaměřují se především na jeho růst, rozvoj a hodnotový systém.

Existenciální psychoterapie, která čerpá podněty z myšlenek Heideggera, Sartera, Husslera, má své stoupence ve Spojených státech (Irvin Yalom, Rollo May) i v Evropě (Viktor Frankl). Existenciální psychoterapie zdůrazňuje kvalitu a hloubku psychoterapeutického vztahu a zaměřuje se na závažné životní otázky a témata. Jako příkladem těchto témat může být naše úzkost, která dle Irvina Yaloma vyplývá ze čtyř skutečností, kterým musíme v životě nutně čelit: smrt, osamocenost, svoboda a hledání životního smyslu, resp. ztráta smyslu v životě ¹² (Yalom, 1980, str. 8-9). Hledání smyslu je základní myšlenkou i logoterapie V. E. Frankla, který vůli ke smyslu považuje za nejdůležitější lidskou potřebu. Cílem logoterapie není vnutit klientovi smysl života, který terapeut považuje za správný, ale pomoci mu najít jeho vlastní. Smysl ve svém životě můžeme najít pomocí hodnot, které Frankl rozdělil do třech skupin: zážitkové hodnoty, tvůrčí hodnoty a postojové. *„Člověk nejenom hledá – v důsledku své vůle ke smyslu - smysl, ale také jej nachází, a sice trojí cestou. Zprvė vidí smysl v tom něco dělat nebo tvořit. Nadto vidí smysl v tom, něco prožít, někoho milovat; ale také ještě v beznadějně situaci, vůči níž stojí bez pomoci, vidí za určitých situací smysl“* (Frankl, 1994, str. 19).

Pod existenciální psychoterapií se také řadí daseinanalýza spojená se jmény Ludwig Biswanger a Medard Boss. Hlavním cílem daseinanalýzy je pomoci člověku pochopit a uskutečnit jeho existenci. Daseinanalytičtí psychoterapeuti využívají intuice, odmítají diagnostické kategorie i pevné hranice. Zdůrazňují neopakovatelnost každého jedince a hloubku psychoterapeutického vztahu (Kalina, 2013, str. 148).

Humanistická psychoterapie¹³ je pak nutně spojena s osobou Carla Rogerse a jeho „na člověka zaměřenou psychoterapii“ (Kalina, 2013, str. 147). Dle jeho názoru je hlavní lidskou potřebou potřeba sebeaktualizace (Mikšík, 1999, str. 150). Tato potřeba je lidem vrozená, proto cílem psychoterapie není člověka měnit, ale pomoci mu najít a rozvíjet svůj potenciál. Psychoterapeut tu není expertem, který vše ví, ale spíše průvodcem. Rogers věří, že je v síle a možnostech každého člověka posoudit, co nejvíce v životě potřebuje a jak se

¹² V originálu se jedná o death freedom, existential isolation, meaninglessness.

¹³ Za samotného zakladatele humanistické psychologie je však považován A. Maslow (Mikšík, 1999, str. 160).

svým životem nejlépe naložit. Role psychoterapeuta spočívá hlavně ve vytvoření bezpečného a příznivého prostředí, kde lze tohoto dosáhnout. Seberozvíjejícího prostředí psychoterapeut dosahuje svojí empatií, autenticitou a akceptací klienta (Teich, 1992, str. 254).

Mezi humanistické psychoterapie lze volně zařadit i Gestalt psychoterapii založenou manžely Fritzem a Laurou Perlsovými. Gestalt terapie vychází z psychoanalýzy, gestalt psychologie a fenomenologie, nechává se však inspirovat i existencialismem, holismem a východními duchovními naukami, v prvé řadě zen-buddhismem (IVGT, 2015). Gestalt terapeuti pracují s principem „tady a teď“, vedou klienta k tomu, aby si plně uvědomoval, co prožívá, co se teď aktuálně děje. Neznamená to, že by nebylo možné pracovat s minulostí či budoucností, ale děje se tak vždy s perspektivy aktuálního prožitku. Uvědomění si a integrace všech částí duše i těla je pak dalším principem gestalt psychoterapie (tamtéž). Gestalt psychoterapie je poměrně kreativní a používá řadu technik, které pomáhají klientovi k většímu uvědomění si sama sebe. Mezi nejznámější pak patří techniky: horké židle, prázdné židle a identifikace (Kalina, 2013, str. 211).

2.3. Psychoterapie jako profese

2.3.1. Odborné požadavky na profesi psychoterapeuta

Odborné požadavky na profesi psychoterapeuta nejsou v České republice jednoznačně vymezeny. V našem právním systému chybí právní norma, která by tuto profesi definovala. To může přinášet řadu nedorozumění, protože slovem (psycho)terapeut či poradce se označují jak kvalifikovaní odborníci, tak lidé, kteří mají jen minimální znalosti o fungování lidské psychiky.

V České republice se většina psychoterapeutů rekrutuje z řad psychologů. Psychoterapii ale poskytují i někteří psychiatři, sociální pracovníci či speciální pedagogové. S psychoterapií se nejčastěji setkáme ve zdravotnických zařízeních a v ordinacích soukromých psychoterapeutů. V současné době je ale stále častěji poskytována i v jiných oblastech: například ve školství, v rámci sociálních služeb, ve vězeňství.

V rámci platné legislativy je psychoterapie regulována jen ve zdravotnictví. V rámci zdravotnictví se psychoterapeutem může stát jen lékař či psycholog se specializovanou způsobilostí. U lékařů se jedná o specializovanou způsobilost v některém z klinických atestačních oborů (např.: psychiatrie, dětská psychiatrie, návykové nemoci, sexuologie), u psychologů o specializovanou způsobilost v klinické psychologii (jedná se tedy o klinického psychologa). Psychoterapeutické vzdělání pak probíhá stejně jak u lékařů, tak klinických psychologů. Musí projít psychoterapeutickým výcvikem, který je schválený komisí profesních sdružení: Českou psychoterapeutickou společností, Českou psychiatrickou společností a Asociací klinických psychologů ČR (Česká psychoterapeutická společnost, 2012). Po jeho ukončení musí absolvovat navazující kurz Specializace v systematické psychoterapii, který od roku 2011 pořádá Česká psychoterapeutická společnost ČLS JEP (do té doby pořádal IPVZ) (tamtéž). Tento kurz je završen zkouškou, při níž tito odborníci získají zvláštní odbornou způsobilost v systematické psychoterapii. Toto komplexní vzdělání jim umožňuje vykonávat psychoterapii v rámci zdravotnických zařízení a požádat zdravotní pojišťovnu o uzavření smlouvy. Přestože je tento model celkem dobře propracovaný, je, jak upozorňuje Miovský, v rozporu se Štrasburskou deklarací pro psychoterapii z roku 1990 (in Vymětal, 2010, str. 57). Ta chápe psychoterapii jako samostatný obor nikoliv jen jako specializaci, jak ji chápe naše zdravotnictví (Strasbourg Declaration on Psychotherapy of 1990, 1990).¹⁴

Jak již bylo řečeno, mimo zdravotnictví není psychoterapie legislativně regulována. Záleží pak již jen na konkrétním zařízení, jaké podmínky vzdělávání klade svým pracovníkům. Nejčastěji to bývá vysokoškolské vzdělání v pomáhající profesi, absolvování akreditovaného psychoterapeutického výcviku a práce pod supervizí. V rámci soukromé praxe si lze pořídit živnostenský list na volnou živnost poradenství (Zákon o živnostenském podnikání č. 455/1991 Sb.). Jak vyplývá z principu volné

¹⁴ "Psychotherapy is an independent scientific discipline, the practice of which represents an independent and free profession" (Strasbourg Declaration on Psychotherapy of 1990).

živnosti, nejsou na ni kladeny žádné speciální požadavky na vzdělání.¹⁵ Záleží tedy již jen na klientovi, kterému z odborníků se svěří do péče.

Nepropracovanost ukotvení psychoterapie v českém právním rámci přináší řadu problémů. Jedná se například o otázku přenositelnosti vzdělání zdravotnických psychoterapeutů do oblastí mimo zdravotnictví, nejednotnost požadavků na vzdělání psychoterapeutů v nelékařských oborech, nedostatečná informovanost veřejnosti atd. Mezi nejzávažnější dle mého názoru pak patří vymahatelnost dodržování etických principů při poskytování této profese.

2.3.2. Psychoterapeutický výcvik

Již Sigmund Freud trval na tom, aby jeho žáci nejprve sami podstoupili psychoanalýzu, než začnou analyzovat své pacienty. Pro práci psychoterapeuta totiž nestáčí jen teoretické znalosti o fungování lidské psychiky, ale i dobrá znalost sebe sama. Psychoterapeut musí být v první řadě v dobrém kontaktu se sebou sama, znát své postoje, motivaci, reakce. Musí umět rozlišit, kde končí problém klienta a kde začíná jeho vlastní stín. Toto vše se nedá naučit z knih, a proto se budoucí psychoterapeuti podrobují výcviku formou zážitku (Kratochvíl, 2006, str. 288). Jinými slovy sami během několika let absolvují vlastní psychoterapii.

Výcvikové skupiny a komunity mají u nás již padesátiletou tradici. První výcviková komunita vznikla v roce 1967 v Lobči pod vedením MUDr. Ferdinanda Knoblocha (Kratochvíl, 2006, str. 288). Byla následovaná první komunitou SUR, jejíž název je odvozen od příjmení zakladatelů této komunity (Doc. MUDr. Jaroslav Skála, PhDr. Eduard Urban a MUDr. Jaromír Rubeš). Po listopadu 1989 se pak začínají otvírat psychoterapeutické výcviky dalších psychoterapeutických směrů.

Přestože u nás není vzdělání psychoterapeutů legislativně vymezeno, většina psychoterapeutických výcviků splňuje podmínky stanovené Evropskou

¹⁵ Výjimku tvoří psychoterapeuti s primárním psychologickým vzděláním, kteří mohou použít vázanou živnost: Psychologické poradenství a psychodiagnostika. Dále pak lékaři a nelékařští zdravotničtí pracovníci, kteří své úkony vykazují na pojišťovnu (Zákon o živnostenském podnikání č. 455/1991 Sb., Zákon č. 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné způsobilosti a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání lékaře, zubního lékaře a farmaceuta, Zákon č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání).

společností pro psychoterapii (EAP). Ta v dokumentu The Core Competencies of A European Psychotherapist vymezuje minimální požadavky na vzdělávání psychoterapeutů. Dle tohoto dokumentu musí psychoterapeut absolvovat nejméně čtyřleté postgraduální vzdělání zahrnující teorii, praktický výcvik a supervizi¹⁶ (The Core Competencies of A European Psychotherapist, 2013).

2.3.3. Etika psychoterapeutické profese

Podobně jako lékaři a jiní pracovníci pomáhajících profesí by i psychoterapeuti měli svoji péči poskytovat v souladu s etickými zásadami své profese. Jak jsem již uvedla v předešlé kapitole, vzhledem k legislativní neukotvenosti psychoterapeutické profese nejsou etické mantinely jednotně stanoveny. Určitým vodítkem může být etický kodex České psychoterapeutické společnosti. Ten slouží nejen jako vodítko k etickému jednání psychoterapeutů, ale chrání i klienty a může být podkladem pro řešení stížností (Etický kodex České psychoterapeutické společnosti, 2013).

Etický kodex ČPS obsahuje vedle preambule a deklaruje závaznost etických zásad pro členy ČSP, vzdělávací instituty působící v rámci ČSP. Definiuje psychoterapii jako odbornou činnost a zavazuje psychoterapeuty, aby užívali svoji odbornost pro „*blaho klient/pacienta, s respektem k jeho důstojnosti hodnotám a právům*“ (tamtéž). Dále požaduje, aby se psychoterapeuti průběžně vzdělávali a používali jen metody, ve kterých byli řádně vycvičeni. Psychoterapeuti jsou dále povinni poskytnout svým klientům pravdivé informace o psychoterapii, seznámit je s podmínkami psychoterapie a uzavřít s nimi platnou smlouvu. Nesmí zneužít psychoterapeutický vztah a musí ctít princip mlčenlivosti. Navíc jsou povinni spolupracovat s ostatními odborníky a uplatňovat tyto zásady i v rámci psychoterapeutického výzkumu, publikací, vzdělávání a supervize (tamtéž).

¹⁶ „having gone through at least 4-years of post-graduate education, training, and supervised practice“ (The Core Competencies of A European Psychotherapist, 2013).

3. Vztah mezi psychoterapeutem a klientem

Jak už bylo řečeno, moje práce se zabývá tichem mezi psychoterapeutem a klientem. Mezi nimi vzniká na určitou dobu vztah, jehož je ticho součástí. Z tohoto důvodu bych se ráda vztahem mezi psychoterapeutem a klientem zabývala, protože z vlastní zkušenosti vím, že kvalita vztahu ovlivňuje i kvalitu ticha v tomto vztahu. Vzhledem k tomu, že klient i psychoterapeut jsou v první řadě dva lidé, vstupuje do hry nejprve mezilidský vztah. Proto se nejprve budu věnovat vztahu mezi dvěma lidmi, od kterého se následně psychoterapeutický vztah odvíjí.

3.1. Mezilidský vztah

V této podkapitole nejprve pojednám v krátkosti o tom, co mezilidský vztah je, jak vzniká a na co působí. Dále se zmíním o tom, jaké proměnné mohou vstupovat do utváření mezilidského vztahu. Neopomenu zmínit určité zásady, které by se v každém vztahu měly objevovat. V neposlední řadě se dotknu i toho, jak napomáhat udržovat mezilidský vztah. Protože existuje celá řada typů mezilidských vztahů, zaměřím se na partnerský vztah mezi mužem a ženou. Mnoho z toho však platí i v dalších osobních vztazích, včetně vztahu psychoterapeutického.

3.1.1. Definice, vznik a působení mezilidského vztahu

Když se zamyslíme nad pojmem vztah, můžeme říct, že je to určitá vzájemná souvislost mezi dvěma subjekty či objekty. Příkladem mohou být slova ve větě, která jsou vždy v určitém vzájemném vztahu, nějak spolu souvisí. Obdobně můžeme mluvit o určité závislosti dvou objektů na sobě v přírodě. Strom potřebuje živiny, slunce a vodu, aby mohl růst. Pokud budeme mluvit o mezilidském vztahu, jedná se o určité zaměření pozornosti nějakým směrem. Je-li tato pozornost opětována, jde o vzájemný vztah dvou lidí, kteří mají mezi sebou určitou vazbu. A tímto vzájemným vztahem bych se ráda zabývala.

Výstižná definice mezilidského vztahu zní: „*Vztahy jsou pravidelné sociální setkávání v průběhu času*“ (Willerton, 2012, str. 9). Z této definice vyplývá, že vztahy probíhají v čase a jsou většinou pravidelné.

„Mezilidský vztah vzniká, když dvě osoby, které ho tvoří v po sobě následujících situacích, na sebe působí. Jde tedy spíše o setkávání než o setkání“ (Nakonečný, 1999, str. 177). Přestože i při náhodném setkání dvou lidí na ulici, může proběhnout oboustranná interakce, já se ve své diplomové práci budu zabývat spíše opakovaným setkáváním. Jinými slovy vztahem dvou bytostí, které se spolu na nějakou chvíli zastaví, pozvou druhého dál a jejich vztah bude chvíli pokračovat.

Člověk je tvor společenský. Už v Bibli se můžeme dočíst, že člověk nemůže žít sám, že potřebuje někoho, s kým by mohl žít. Proto Bůh tvoří zvířata a následně ženu, která bude Adamovi družkou (Gn 2, 18 – 23). Podle hebrejského slova Adam, což znamená člověk, je člověk charakterizován jako muž a žena (Gn 1, 27). Nelze být člověkem jen jako muž nebo jen jako žena. Znamená to, že plným člověkem se stáváme až ve vztahu k druhému.

Člověk má potřebu žít ve vztahu, tvořit vztahy. Každý člověk někdy zažil pocit osamění, když byl někde nový a nikoho tam neznal. Když je člověk od druhých izolovaný, vytváří to v něm pocit smutku a mnohdy je to i příčina různých duševních onemocnění, které v osamělosti nacházejí živnou půdu pro bujení (Willerton, 2012, str. 25).

Potřeba utvářet vztahy pochází už z minulosti, z pravěku. Lidé se živili lovem a sběrem. Druhý člověk byl pro ně nutný k přežití. Díky druhým lidem si pračlověk uhájil svůj lovecký a sběračský revír před druhými skupinami lidí i před zvířaty, která by jim potravu sebrala. Bez druhého člověka nebylo možné zachovat svůj rod, bez přispění péče druhého by člověk nepřežil (tamtéž, str. 26).

Podle Jana Kosky člověk potřebuje druhého člověka, aby se dokázal sám se sebou identifikovat. Uvádí, že bez druhých nejsme ničím. Každý náš den, je opředen všelijakými vztahy. Každou chvíli jsme s někým ve vztahu. A nejenom ve vztahu k druhým, ale i k sobě. Díky druhému člověku utváříme náš život. Kosek uvádí dva přístupy. V prvním případě se nechá jedinec druhými lidmi naprosto ovlivnit a nedokáže bez nich udělat ani jeden krok. Člověk vyznávající druhý přístup se naopak snaží jednat jen skrze sebe a druhé takřikajíc nepotřebuje, nepřijímá jejich dobře míněnou kritiku (Kosek, 2004,

str. 99 – 100). Někdy se stává, že se potýkáme mezi dvěma extrémy. Za prvé, člověk je pouze sám odpovědný za své štěstí nebo neštěstí. Druhý s tím vůbec nesouvisí a hlavně ho k tomu vůbec nepotřebuje. Naopak druhý extrém, je určitá odevzdanost, že lidé, okolí, natolik utvářejí náš život, že my sami nemůžeme udělat vůbec nic (Galland, Salomé, 2002, str. 237). Nejlepší je zlatá střední cesta. Tzn., že si uvědomíme, že potřebujeme ty druhé, ale také sami sebe, naši aktivitu, abychom mohli vytvořit autentický vztah k sobě samému, k druhým, a případně k Bohu.

Fungující mezilidské vztahy určitě působí na celkovou spokojenost člověka, na jeho fyzické i psychické zdraví. Je dokázáno, že sezdání lidé žijí déle a jsou méně nemocní. Fungující vztahy pomáhají snížit úzkost a jsou důležitým preventivním faktorem při vzniku psychických onemocnění (Willerton, 2012, str. 124). Jiná studie zas dokázala vliv podpůrné skupiny, do které docházely ženy s rakovinou prsu. Žili déle než ty, které tuto podporu nevyužily (Willerton, 2012, str. 127). Ve fungujících mezilidských vztazích člověk není sám, má někoho, komu se může svěřit. Pocit, že se má na koho obrátit, je velmi důležitý. Je v tom obrovská naděje, která pomáhá překonávat nesnáze života.

Dobré vztahy ovlivňují i naši každodenní náladu a naše prožívání. Člověk je většinou nejšťastnější v dobře fungující rodině a v okruhu svých přátel (Larson in Willerton, 2012, str. 126 – 127).

Vztahy s druhými lidmi tedy pomáhají, léčí, ovlivňují, dávají naději. Navíc nám umožňují růst a stávat se plnou a svobodnou bytostí. Pomáhají nám stát se tím, kým opravdu jsme (Skýpalová, 2013, str. 44). Jako když růžové poupě díky vodě, slunci a živinám rozkvetne a stane se nádherou květinou.

3.1.2. Vlivy na utváření vztahů

Na utváření mezilidského vztahu má vliv řada faktorů. Vzhledem k tomu, že těchto faktorů existuje celá řada, uvedu jen ty, které považuji za nejvýznamnější.

Prvním faktorem ovlivňující navazování mezilidských vztahů, je druh attachmentu (připoutání či citové vazby) v dětství. Citovou vazbou se myslí první vztahy s osobami, které o dítě pečují v raném dětství. Jedná se tedy

většinou o vztah k matce, který bývá tím prvním vztahem, který v životě zakoušíme. Zkušenost z primárního vztahu nás pak ovlivňuje při utváření vztahů v budoucnu. Souvisí s tím, jak se budeme v dospělosti přijímat, zda si vytvoříme v sobě pocit, že máme právo na lásku a pozornost, či ne. Dále se od toho může odvíjet i to, zda se budeme vyhýbat blízkosti, intimitě, a zda se budeme spoléhat pouze sami na sebe a nebudeme chtít o sobě druhým nic sdělovat. Jiným důsledkem nedostatečné citové vazby v dětství může být zažívání úzkosti, nejistoty a strachu z odmítnutí v mezilidských vztazích. Naopak lidé, kteří si vytvořili v dětství bezpečné připoutání, většinou ve vztazích nevykazují vysoké známky vyhýbání či úzkosti. S touto teorií přišli John Bowlby a Mary Ainsworthová (Willertonová, 2012, str. 39 - 46).

Na druhou stranu nesmíme opominout fakt, že vliv typu připoutání na utváření vztahů v dospělosti není absolutní, ale může se řadou životních okolností či zkušeností měnit. Dítě, které zažilo nejisté připoutání v prvotních vztazích, se na základě jiných bezpečných vztahů může dopracovat k bezpečnému připoutání v dospělosti. A jde to i opačně. Dítě, které zažilo bezpečné připoutání v dětství, může na základě např. úmrtí někoho blízkého, přejít do nejistého připoutání v dospělosti (tamtéž, str. 48 - 49).

Důležitým vlivem na utváření vztahů mají hodnoty a tradice dané kultury (tamtéž, str. 108). Významnou roli hraje též náš první dojem při setkání s blízkými. Dále na nás působí i prostředí, kde se setkáváme, a také lidé okolo nás. V neposlední řadě na nás působí naše momentální nálada. Dalším faktorem může být i to, jak konkrétní jedinec působí na druhé. Toto působení lze ale ovlivnit. Jde o vytvoření důvěry, která přispívá k navazování mezilidského vztahu. K vytvoření atmosféry důvěry může sloužit naše autenticita a naše míra otevřenosti pro druhého (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 22 - 29). Naopak tím, co brání k vytvoření mezilidského vztahu, jsou naše předsudky vůči druhým či naše hodnocení. Fridrich Nietzsche řekl jednu moc hezkou větu: „Často odmítáme přijmout určitou myšlenku jen proto, že se nám nelíbí tón hlasu, kterým je vyjádřena“ (in tamtéž, str. 77).

Důležitou roli hraje také uvědomění si toho, že se měníme – my sami, i druzí. Krásně to vyjádřil G. B. Shaw: „*Jediný člověk, který se chová rozumně,*

je můj krejčí – bere mi znovu míru pokaždé, když k němu přijdu, zatímco všichni ostatní mě posuzují dle starých měřítek v domnění, že jsou stále platná“ (in Nürnberger, 2011, str. 43).

3.1.3. Princip vztahů, zásady

Každý vztah funguje na určitých principech, má různá pravidla a musí se řídit nějakými zásadami, aby přežil. Lidský vztah není statický. Je dynamický a stále se v něm něco děje. Je to dáno tím, že každý z nás nezůstává na jednom místě, ale mění se. A to ovlivňuje i mezilidský vztah. Někteří autoři tvrdí, že lidský vztah se řídí podle ekonomických teorií. Díky nim lidský vztah trvá, udržuje se nebo zaniká (Willerton, 2012, str. 70 - 71). Ekonomické teorie jsou tři základní: teorie sociální směny, teorie rovnosti a teorie vzájemné závislosti. Název ekonomické teorie zní děsivě. Poměrování zisků a nákladů, naprostá rovnost a spravedlnost nebo totální závislost na vztahu, druhém a na tom, co přinesl, tedy ztráta osobní svobody. Jako kdyby to byly principy obchodního vztahu a nikoli mezilidského vztahu. Je to tedy opravdu to, o co jde v mezilidských vztazích?

Některé vztahy tak bohužel fungují. Lidé v nich naprosto vědomě poměřují to, co do vztahu vložili, a co za to dostali. Pokud je bilance v mínusu, můžou ze vztahu odejít. A to je pro mě dost smutné. Kam se vytratila lidská solidarita, pokora a hlavně čistá láska, kde člověk dává druhému, aniž by za to něco očekával? Na druhou stranu má člověk možnost volby. Pokud ve vztahu není šťastný, nenaplnuje ho, ale pouze ho tzv. vysává, asi nemá smysl zůstat. Člověk by se jenom trápil a myslím, že ani druhá strana by šťastná nebyla. Když je člověk v nějakém vztahu, tak druhému dává, a též přijímá. Nevědomě možná poměřuje, zda mu ten vztah něco přináší, ale věřím, že to nemusí být vždy zjištěné. To, co člověk dostává, je podle mého názoru naděje, pocit štěstí nebo síla, kterou člověk potřebuje k životu. Je to přirozené, od přírody zařízené. Strom získává vláhu a živiny a sám zase dává plody. Je to rovnováha. Člověk nad tím nepřemýšlí, dělá to automaticky. Když se rodičům narodí děti, tak dlouhou dobu dávají, ale též dostávají radost, kterou děti přinášejí. Naopak ve stáří se děti starají o své rodiče. Ale i ti dávají svým dětem. Jsem si jistá, že pokud se dva lidé mají rádi, ať už jde o lásku partnerskou, přátelskou nebo

rodičovskou, tak nepoměřují zisky nebo náklady, ale milují, aniž by za to něco chtěli. Protože: „*láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoli, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá*“ (1 K 13, 4 – 7).

Myslím si, že to, co člověk hledá v mezilidském vztahu, je místo, kde cítí, že je tím druhým přijímán se vším všudy. Kde sice sdílí sám sebe s tím druhým, ale zároveň si zachovává svoji identitu, svobodu. Jde o určitou vyváženost mezi tím, kdy se člověk přizpůsobí druhému, ale zároveň neztrácí sám sebe. Aby toto vztah přinášel, musí existovat určité zásady, ukazatele, které nás směřují dopředu. Je třeba se je stále učit, protože člověk díky negativním zkušenostem může tato nasměrování ztrácet. Je potřeba je znovu objevovat a hlavně je umět používat. Jedná se o čtyři základní principy, postoje, z nichž o některých jsem již psala v předchozích odstavcích. Dávat, přijímat, požádat, odmítnout (Galland, Salomé, 2002, str. 29 - 41).

Prvním principem je dát. Je důležité naučit se dávat bez jakýchkoli nároků, očekávání a snahy o připoutání k druhému. Dávat druhému samu sebe i s tím rizikem, že náš dar nebude přijat. Umožnit druhému, aby se cítil ve vztahu svobodný v tom, zda dar druhého člověka odmítne či přijme. Druhým principem je naučit se přijímat. „*Přijmout něco má dvě strany mince. Znamená to plodné otevření se a je v tom zároveň riziko vpádu, vniknutí do našeho světa. Přijímat znamená brát na sebe riziko, že budu ovlivněn, že se tedy změním*“ (Galland, Salomé, 2002, str. 35). Abychom něco mohli plně přijmout, znamená to určitou rovnováhu. První vyrovnanost je mezi otevřeností se pro druhého, a naprostou uzavřeností se před druhými. Druhá vyrovnanost je mezi naprostou závislostí a svobodou.

Třetím postojem je naučit se někoho o něco požádat. „*Jde o to, odvážit se požádat a nechat na druhém odpovědnost za odmítnutí nebo přijetí*“ (tamtéž, str. 38). Poslední zásadou, kterou bych ráda zmínila, je naučit se odmítnout. Je důležité si uvědomit, že jsme svobodné bytosti, které mají právo odmítnout. Navíc platí, že „*když říkám někomu ne, sobě tím říkám ano*“

(tamtéž, str. 41). Cestou ke spokojenému vztahu je určitá rovnováha mezi těmito postoji. Naučit se dávat bez nároků, přijímat bez pocitu viny, požádat s možností volby a odmítnout, abychom byli plně svobodní. Je potřeba, aby se všechny tyto postoje naučili uplatňovat oba partneři. Aby někdo mohl odmítnout, musí někdo požádat. Aby někdo mohl přijmout, musí jiný dávat (tamtéž, str. 29 – 41).

3.1.4. Udržování vztahu, co napomáhá kvalitnímu vztahu

Každý z nás by asi chtěl, aby jeho vztahy byly kvalitní, aby se v nich cítil dobře a byl spokojený. Jak toho ale docílit? Myslím si, že je důležité na svých vztazích pracovat. To se dle mého názoru může odehrávat ve třech dimenzích: já, ty a my. Vše začíná u nás. V Bibli se praví, že má člověk milovat svého bližního, jako sám sebe (Mt 22, 39). Z toho mi vyplývá, že nejprve musíme milovat sebe, abychom mohli dát lásku druhému. A takhle je to se vším. Musíme vždy začít od sebe. Pokud začneme stavět na písku, jako ten muž z Ježíšova podobenství, celý vztah se může zhroutit (Mt 7, 26 – 27).

Druhá rovina je ten druhý. Člověk by se měl snažit toho druhého brát na vědomí, všimnout si ho, vnímat, co nám sděluje. Je to přece ten, se kterým chci být v mezilidském vztahu.

Třetí dimenzí je samotný mezilidský vztah neboli rovina my. Jsou věci, které musíme dělat společně. Nikoli nejdřív já, pak ten druhý. Ale ve stejnou chvíli oba dva. Pokud budeme na všech třech rovinách pracovat, může nám to pomoci ke kvalitnímu vztahu.

3.1.4.1. Já

„Můj život se opravdu změnil,” dosvědčuje jeden starý muž, „v okamžiku, když jsem se přesvědčil, opravdu přesvědčil o tom, že mé štěstí nezávisí na druhých ani na okolnostech. Zjistil jsem, že je to vnitřní stav, na který mohu působit. Potřeboval jsem mnoho let, abych tomu uvěřil a potom tu víru pěstoval“ (Galland, Salomé, 2002, str. 112). Člověk musí nalézt svůj smysl života, hodnoty, které budou trvalé, i když se okolnosti změní. Lidé, které měl člověk rád, ho opustí, odejdou nebo zemřou. Člověk nemůže budovat

své štěstí na vztahu s jedním konkrétním člověkem. Co bude dělat pak, když o ten vztah přijde? Proto je důležité v životě nalézt něco, co mu nikdo nevezme.

S tím souvisí nalezení vnitřní svobody, abychom dokázali svobodně jednat. Jedná se o zbavení takových představ, konfliktů, které nás nutí jednat nesvobodně (Vališová, 2005, str. 40). Je to zejména strach, který určuje náš život. Strach z toho, že nebudeme dost dobří. Strach, že neobstojíme před sebou a před druhými. Pravá svoboda znamená oprostít se od tohoto zajetí a přijmout zodpovědnost za své jednání.

K tomu také patří přijmout odpovědnost za své chyby. Nejprve si ale musíme přiznat, že chybujeme. Jsme jen lidé a chybovat je lidské. Nejsme dokonalí, můžeme pouze k dokonalosti růst. Proto je třeba být pokorní a uznat, že jsou a budou v některé oblasti lidé, kteří jsou lepší. *„Pokora nás udržuje v otevřenosti novým zkušenostem a informacím“* (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 36).

Dalším důležitým bodem, který je třeba se naučit, je nastavit si vlastní hranice. Hranice vymezují naše já, zájmy, osobnost, zkrátka náš osobní prostor. Je třeba si uvědomit, co chci a co nechci, a to dodržovat. Je na nás, abychom si tyto hranice chránili a umožnili vstupovat jen těm, kterým chceme.

S tím souvisí i otevřený způsob komunikace. Protože je těžké rozpoznat hranice druhého, měli bychom druhým tyto hranice ukazovat a přímo říkat, co chceme, nebo nechceme. Neměli bychom se spoléhat na domněnky, že je něco jasného. Také není úplně v pořádku předjímat reakce a kvůli tomu raději mlčet. *„Mlčím, abych se svou dotěrností nedopustil násilí, abych někoho nezranil, nežádal něco nemístného, někoho neponížil nebo neobvinil. A právě moje mlčení znásilňuje mne samotného i druhého“* (Galland, Salomé, 2002, str. 77).

Mlčení není nutné. Můžeme druhým sdělovat svoje přání a potřeby. Je to důležité. *„Každé přání má právo na svou existenci nezávisle na tom, jak dalece je splnitelné“* (Galland, Salomé, 2002, str. 77). Naše touhy a potřeby jsou složkou našeho já. Popřeli bychom sami sebe, kdyby zůstaly ukryty v našem nitru. Navíc si myslím, že i druhý člověk chce znát to, co chceme, po čem toužíme, co se nám líbí a co naopak ne. Je ale potřeba zvolit určitý způsob, jak to druhým sdělovat. Každý z nás někdy zažil, že na něj byl někdo

nepříjemný. Přestože mohl mít obsahem slov pravdu, způsob, jakým to říkal, nás mrzel. Jeho způsob mohl dokonce vyvolat i nepříjemnou reakci. Proto je důležité být k druhým upřímní, ale zvolit způsob, který není necitlivý a arogantní.

Jak toho všeho docílit? Člověk musí být se sebou samým i s druhými hodně trpělivý. Někdy postačí, aby člověk přijal pravdu o sobě i o druhých, nehodnotil a miloval sebe i druhé bez jakýchkoli požadavků a očekávání. Je důležité dát sobě i druhým šanci, aby mohli být sami sebou.

Výše uvedené učí i jednotlivá náboženství. Prostředkem buddhistické či jiné meditace se člověk snaží dosáhnout blaženého stavu, kdy nalezne pravou jednotu se sebou samým. Křesťanství zase nabízí víru, že Boží láska přijímá člověka za každých okolností se vším všudy. Podmínkou ale je, že se člověk nechá Bohem milovat. Když člověk zakouší tuto bezpodmínečnou lásku, dokáže pak přijmout i sám sebe.

3.1.4.2. Ty

Je několik základních prvků, o které bychom se měli snažit ve vztahu k druhému. Abychom s někým mohli utvořit vztah, měli bychom ho nejprve poznat. Zajímat se o druhého, poznat, co má rád, a hledat, co máme společného. Díky společným věcem, ať už zájmům, hodnotám či postojům můžeme začít budovat osobní vztah. Hodně z nás je rádo ve společnosti lidí, se kterými se rádi smějeme. Humor je velmi důležitý. Říká se, že smích prodlužuje život a léčí mnohé rány. Také utužuje a pomáhá navazovat vztahy s druhými. Je ale potřeba dát si pozor, o čem vtipkujeme. Mohli bychom druhé urazit, aniž bychom chtěli. Je lepší udělat si legraci ze sebe než z druhých. Nejen, že tím nikoho neurazíme, ale je v tom i kus pokory, že se dokážeme přijímat tací, jací jsme, a nepovyšujeme se nad druhé (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 35).

Druhý velmi důležitý bod je umění naslouchat a porozumět druhému. Není to pouze pasivní poslouchání, ale aktivní naslouchání, které dokáže číst mezi řádky a dává druhému najevo, že vnímáme celou bytost, co ten druhý sděluje. V některých „dialogích“ se ale oba řečníci snaží pro sebe získat co nejvíce prostoru, takže jde spíše o dva monology. Výstižně o tom mluví Robert

Montgomery: „*Posloucháte mě, nebo jen čekáte, kdy na vás konečně přijde řada, a budete moct promluvit?*“ (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 41). „*Naslouchat znamená přijímat vyslovené a nevynášet soud a snažit se pochopit vnitřní svět druhého v jeho vlastní hodnotové soustavě*“ (Galland, Salomé, 2002, str. 14). Jde o to porozumět tomu druhému, uznat jeho pocity a mít úctu k tomu, co říká. Neskákat mu do řeči a nechat ho dopovědět celý příběh, i kdybychom nakrásně věděli, jak skončí.

Posledním bodem, o který bychom měli usilovat ve vztahu k druhému, je darovat mu svobodu. Nechat ho odcházet a přicházet, kdy je toho schopen a kdy sám chce. Nevstupovat do jeho soukromí, pokud nám to sám nedovolí nebo neumožní. Pro řadu lidí to může být těžké, protože chtějí být s milovaným člověkem pořád. Neuvědomují si, že druhého svojí přítomností spíše dusí a nedovolí mu, aby se mohl volně nadechnout.

3.1.4.3. My

„*Jsmo dva. Dva na všechno – na lásku, na boj i na bolest a na hodiny štěstí. Dva na výhry i prohry, na život i na smrt – dva.*“ (K. Čapek in Vališová, 2005, str. 122). K tomu, abychom dospěli k takovému vztahu, je třeba mnoho práce. Nejprve je to potřeba vzájemného dialogu. K tomu je nutné již zmíněné aktivní naslouchání druhému. Jedním z jeho prvků je snažit se podpořit druhého k tomu, aby se rozpovídal. Slouží k tomu drobné neverbální projevy. Když se hovor již rozběhl, je důležité uznat i opačný názor druhého. Každý z nás je jedinečná osobnost a má jiné názory.

Pokud se ale stane, že se neshodneme a dojde k hádce, ke konfliktu, je potřeba to řešit. Je jisté, že v dlouhodobých vztazích vždy k nějakému konfliktu dojde. Někdy je to potřeba, aby se tzv. pročistilo ovzduší. Důležitý je ale způsob, jak vzniklý konflikt řešit nebo jak se s ním dokázat vyrovnat. Podstatné je, když už nějaký konflikt vznikne, aby ho oba partneři chtěli řešit. Snaha o konstruktivní řešení patří mezi zásadní prvky řešení konfliktu. Je také nutné vědět, že každý z nás se naučil řešit konflikty jinak. Asi největší rozdíly ve zvládání konfliktů jsou dány rozdíly mezi pohlavím. Řada žen raději o problémech mluví, zatímco většina mužů se stáhne do sebe a má menší potřebu mluvit o svých pocitech. K tomu jsou spíše více vedeni dívky. To může

v ženách vyvolat pocit, že muži o ně nestojí, a v mužích, že ženy rády rýpají do vosího hnízda a jen ten problém přiživují (Willerton, 2012, str. 77 - 78). Někdy je potřeba ostrou debatu nebo výměnu názorů stopnout a na chvíli se ztišit. Někdy nám to může pomoci znovu nalézt konstruktivní řešení a nevidět jen sebe, ale i druhého.

K řešení konfliktů patří i správné načasování, kdy s druhým chceme něco řešit. Mnohdy je ten druhý unavený, má práci nebo prostě nemá náladu. I kdybychom nakrásně použili těch nejvhodnějších komunikačních prostředků, nepovede se nám docílit úspěchu a někdy to může vyústit v konflikt (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 37).

Pokud se nám nepovede konflikt vyřešit a dojde k tomu, že si ublížíme, je potřeba usmíření a odpuštění druhému a leckdy i sobě samému. K nabídce smíru nám někdy brání uražená ješitnost nebo staré rány a křivdy. Pokud druhému ale neodpustíme, nosíme v sobě bolest, která nám nedopřeje spokojeně žít. Je to těžké, ale mnohdy je to jediná cesta, jak dojít vnitřního míru. Bez odpuštění je vztah dlouhodobě neudržitelný.¹⁷

Aby mezilidský vztah vydržel, jsou potřeba tzv. udržovací a někdy napravovací strategie. Mnoho párů, které spolu teprve začínají, mají naplánované udržovací strategie lépe než ti, kteří jsou spolu už déle (Hayesová, 2013, str. 92). Udržovacími strategiemi se myslí drobnosti, které napomáhají k tomu, aby byl vztah soudržný. Jsou to rituály, bez kterých si už partneři neumí svůj vztah představit. Jedná se např. o společnou večeři jednou týdně, společnou činnost o víkendu, zamávání při rozloučení, pusa na dobrou noc apod.

Určitou roli hrají i sociální vztahy, které pomáhají udržovat mezilidský vztah. Je důležité mít společné kamarády, se kterými se oba dva cítí dobře. Buď jeden z páru přijme kamarády toho druhého, nebo si najdou nějaké nové společné (Willerton, 2012, str. 81).

Na závěr zmíním ještě vzájemnou důvěru obou partnerů k sobě, protože bez ní by nemohl jejich vztah fungovat. Důvěra ve vztahu znamená, že se na partnera mohu spolehnout, že mě nezradí nebo mi nebude nevěrný. Důvěra

¹⁷ Více o tématu odpuštění najdeme v knize Jörga Müllera s názvem Umění odpouštět (Müller, 2009).

pomáhá dávat partnerovi možnost, aby vysvětlil své chování i v případě, že se na první pohled může jednat o zradu. Důvěra pomáhá nežárlit, dává tomu druhému svobodu a přináší pohodu do vztahu. Důvěra je ale velmi křehká, lehce se rozbije a těžko získává. Proto bychom se měli snažit toho druhého nezklamat a rozmyslet si dvakrát, než něco uděláme.

3.2. Vztah mezi psychoterapeutem a klientem

V předchozí podkapitole jsme si ukázali důležitost vztahu pro člověka. Člověk je tvor společenský a bez vztahu k druhým by zahynul. I mezi psychoterapeutem a klientem vzniká vztah. Ten je podmínkou k tomu, aby proces psychoterapie mohl začít. Je to vzájemná interakce mezi dvěma lidmi, v našem případě mezi psychoterapeutem na straně jedné a klientem na straně druhé. Když jeden nebo druhý odmítá spolupracovat, začít tvořit vzájemný lidský vztah, psychoterapie nemá na čem stavět. I když zde hraje svoji roli i odbornost psychoterapeuta, vzájemný vztah je pro psychoterapii klíčový. Pokud člověk nebude důvěřovat člověku, který sedí naproti němu, těžko se mu bude svěřovat s tím, proč za ním opravdu přišel a co ho trápí (Kopřiva, 2013, str. 14).

Vztah mezi terapeutem a klientem se utváří od první chvíle sezení a často rozhoduje o tom, zda klient přijde ještě podruhé. I zde je podobně jako v ostatních mezilidských vztazích důležité, zda je psychoterapeut klientovi sympatický a naopak. Nelze zde od sebe oddělit odbornost a osobnost člověka na straně terapeuta a osobnost klienta a druh jeho obtíží. Vše se promítá dohromady.

Je důležité si uvědomit, že vztah klienta a psychoterapeuta není symetrický, vyvážený. Psychoterapeut nabízí svoje umění a klient přichází, protože něco potřebuje. Neznamená to ale, že by měl mít psychoterapeut navrch jako člověk. Oba si jsou rovni. Není jeden nadřazený a druhý podřízený. Psychoterapeut by měl být ten, kdo má nějaké vědomosti či dovednosti k tomu, aby klientovi pomohl získat náhled na svůj život. Na druhou stranu i klient může terapeutovi přinést něco, čím ho obohatí, a terapeut tak nezůstává s prázdnými rukama (Vizinová, Preiss in Königsmarková, 2012, str. 27).

Aby psychoterapeutický vztah mohl začít a pokračovat, musí být založen na aktivitě obou dvou. Oba dva v první řadě musí chtít. Terapeut na začátku sezení vysvětlí, jak bude terapie probíhat, jaké jsou cíle apod. To je důležité pro základní orientaci klienta. Klient zase přichází s tím, co ho trápí, co by potřeboval. Kvalitní terapeutický vztah je proto jeden z důležitých aspektů úspěšné terapie. Vedle toho je to i obsah terapie, který se ale odráží od terapeuta a jeho přístupu a od motivace klienta (Königsmarková, 2012, str. 27 – 29).

Terapeutický vztah není statický, je neustále v pohybu, proměňuje se. Záleží na přispění obou zúčastněných, tedy na osobnostech jak terapeuta, tak klienta. Každý z nich by měl mít určité předpoklady, které napomáhají k vytvoření kvalitního vztahu.

3.2.1. Předpoklady na straně terapeuta

Pro vytvoření psychoterapeutického vztahu založené na vzájemné důvěře by měl mít psychoterapeut určité schopnosti a dovednosti, které k vytvoření důvěry napomáhají. Jsou to určité předpoklady, které se dají trénovat, ale zároveň se nesmí jednat o neupřímnou pózu. Každý klient potřebuje samozřejmě něco jiného. Někdo potřebuje cítit opravdový zájem svého psychoterapeuta, pro některého je důležitý respekt nebo přijetí všeho, co ke klientovi patří. Jiný člověk ocení psychoterapeuta, který je naprosto upřímný, a další vyžaduje více prostoru pro vyjádření. Tyto a další dispozice na straně psychoterapeuta, které mohou do vzájemné interakce psychoterapeuta a klient zasáhnout, uvedu v této kapitole.

3.2.1.1. Empatie, citlivost

Tímto předpokladem se velmi zabýval C. G. Rogers, ale dnes převládá názor, že každý psychoterapeut by se měl umět do svých klientů vcítit. Vcítění se do klienta je založené na tom, že psychoterapeut dokáže číst mezi řádky, je citlivý a vnímavý ke všemu, co se děje uvnitř klienta a umí na to citlivě a s porozuměním reagovat. Důležité je poznání klienta a vnímání jeho neverbálních projevů. Mnohdy totiž slova říkají něco jiného než naše tělo. Zároveň je potřeba citlivě reagovat na tuto nesrovnalost verbálních a

neverbálních prvků. Je potřeba volit taková slova či neverbální vyjádření, která projevují porozumění klientovu světu a jeho potřebám (Timulák, 2006, str. 41 – 43).

3.2.1.2. Přijetí a respekt

Přijetí a respekt jsou klíčovými prvky pro vytvoření vztahu důvěry. Je to jeden z aspektů, na které se zaměřuje Rogerovská psychoterapie, ale je to základní předpoklad jakéhokoli psychoterapeutického vztahu. Psychoterapeut by měl přijímat klienta se vším, co k němu patří, s jeho emocemi, zážitky, a neměl by to hodnotit. Psychoterapeut by neměl zkoumat objektivní platnost klientova vyprávění, ale přijímat subjektivní podání zážitků svého klienta s jeho pocity i prožitky. Neznamená to ale, že by měl s klientem ve všem naprosto souhlasit, jde o přijímání kladných a záporných emocí klienta (Junková in Vymětal, 2004, str. 218).

Psychoterapeut by měl respektovat rozhodnutí klienta, i když s ním nesouhlasí a volil by jiný postup či jinou cestu. Dále by měl psychoterapeut respektovat klientovo tempo a jeho připravenost v procesu psychoterapie a uznávat klienta jako plnohodnotnou lidskou bytost (Junková in Vymětal, 2004, str. 218). Psychoterapeut by se měl řídit tím, co je klient schopen v tu chvíli říct. Neměl by proti vůli klienta pátrat po podrobnosti, i když by je potřeboval k tomu, aby porozuměl tomu, co říká. Měl by klienta ubezpečit v tom, že nemusí odpovídat, pokud na to klient není připraven (Timulák, 2006, str. 81 – 82).

3.2.1.3. Dostatek prostoru pro klienta

Dalším důležitým faktorem je dát klientovi dostatek prostoru, aby se mohl v psychoterapii verbálně i neverbálně vyjádřit. Je to asi znak, který bychom mohli včlenit do schopnosti psychoterapeuta vcítit se do klienta nebo do aktivního naslouchání klientovi. Myslím si ale, že je to velmi důležitý prvek, který by měl být zásadně v psychoterapii přítomen, proto ho řadím zvlášť.

3.2.1.4. Upřímnost, opravdovost

Dalším klíčovým bodem je upřímnost či opravdovost psychoterapeuta, která opět vychází z psychoterapie podle Rogerse. Psychoterapeut by měl být ve vztahu ke klientovi autentický. To, co vyjadřuje navenek, by měl zažívat i uvnitř. Měl by být otevřený ke svému prožívání a zkoumat ho, aby byl schopen projevit to, co cítí. Měl by být stejným člověkem, jak v osobním životě, tak v terapii. Měl by být sám sebou. Neznamená to ale, že terapeut za každých okolností vyjadřuje všechny myšlenky a pocity. Nesdělují klientovi myšlenky, které by ho nějak poškodily nebo by nebyly pro klienta přínosné a důležité. Psychoterapeut má samozřejmě také právo určit si vlastní hranice a rozhodnout se, co ze svého prožitkového světa klientovi sdělí a co už ne. Je ale důležité, aby nebyl neupřímný, aby klientovi nesdělával něco, co není pravda (Junková in Vymětal, 2004, 216 – 217).

3.2.1.5. Aktivní, pozorné naslouchání

Důležitým předpokladem pro vytvoření vztahu důvěry je aktivní, pozorné naslouchání klienta. Nejedná se pouze o to, aby terapeut klienta poslouchal. Jedná se o aktivní naslouchání, nikoli o pasivní přijetí toho, co klient povídá. Klient by měl poznat, že ho terapeut poslouchá a že rozumí tomu, co mu sděluje. Terapeut rozhodně nevnáší svoje názory a myšlenky, ale je stále u klienta (Kopřiva, 2013, str. 112). Terapeut nejen poslouchá, ale zároveň si zapamatuje, co klient říká, i do dalších sezení. To, že terapeut pozorně naslouchá, můžeme poznat podle očního kontaktu, uzpůsobení tónu jeho hlasu, dle obsahu sdělení nebo podle toho, jak sedí (Timulák, 2006, 71). Dále do aktivního naslouchání patří i psychoterapeutova schopnost verbálně reagovat. Jedná se zejména o zrcadlení klientových pocitů, schopnost vlastními svými slovy vyjádřit, zda jsme porozuměli tomu, co klient povídá, a umění zrekapitulovat to, co klient říká (Holá, 2011, str. 142 - 143).

3.2.1.6. Podpora, povzbuzení

Někdy klient potřebuje podpořit ve svém rozhodnutí nebo povzbudit k tomu, aby sdělil, co ho trápí. Každý občas v životě potřebuje vědět, že není sám, že jsou tu lidé, kteří jsou s ním, kteří mu dodají odvahu nebo sílu pro

nějakou činnost. Platí zásada, že člověk si je často schopen pomoci sám, pokud ví, že na to není sám. Stačí mu pouze toto vědomí, a to ho posílí k vlastní aktivitě. A tak by to mělo být i v terapii. Pro klienta je často obtížné o něčem hovořit, proto povzbuzení a podpora terapeuta je velmi důležitá (Vymětal, 2004, str. 78).

3.2.1.7. Zájem, snaha být nápomocen

Projevit zájem o klienta a o jeho příběh je v psychoterapii velmi důležité. Mnohdy klient nemá ve svém okolí nikoho, komu by se mohl svěřit, kdo by ho poslouchal a zajímal se o něj. Psychoterapeut by měl dávat klientovi najevo, že jej opravdu zajímá, co vyjadřuje verbálně i neverbálně. Neznamená to ale, že jeho zájem přeroste ve zvědavost, kdy se bude snažit z klienta získat informace, které nejsou důležité pro přínos terapie. Proto musí vždy reflektovat, co je důležité pro psychoterapii a co naopak jen pro něj samotného, a toho se vyvarovat. Je důležité vždy otevřeně sdělovat klientovi, proč se ho terapeut na něco ptá a k čemu to bude dobré (Timulák, 2006, str. 42).

3.2.1.8. Otevřenost vůči klientovu prožívání

Každý z nás je lidská bytost, která je obdařena lidským zážitkovým vnitřním světem. Znamená to, že každý z nás cítíme určité emoce při různých situacích, nějak tyto situace prožíváme. Je důležité si uvědomit, že každý z nás cítíme a prožíváme jinak. Proto by měl být psychoterapeut připraven na to, že v určité situaci klient zažívá jiné emoce než on. Měl by být pro ně otevřen a pomoci klientovi s nimi pracovat. Psychoterapeut by měl klientovi pomoci, aby uměl o svých pocitech nejen mluvit, ale dokázal jim i porozumět (tamtéž, str. 41).

3.2.1.9. Otevřenost pro obohacení klientem

Na začátku tohoto oddílu jsme si řekli, že vztah mezi klientem a psychoterapeutem je asymetrický. Klient otevírá svůj vnitřní svět, a tím umožňuje psychoterapeutovi, aby do něj nahlédl. Psychoterapeut může také poodhalit něco sám ze sebe, ale pouze tolik, kolik je důležité pro přínos terapie. Psychoterapeut naopak dává klientovi svoje schopnosti, vědomosti či dovednosti, které můžou klientovi pomoci. Klient ale též může svého

psychoterapeuta obohatit, dát mu něco, co bude pro psychoterapeuta přínosem. Klient často odhalí své hodnoty a postoje, které mohou psychoterapeuta oslovit. Nezáleží na tom, zda je klient mladší nebo starší. I dítě může dospělého psychoterapeuta obohatit svým přístupem k životu. Proto je důležité, aby se psychoterapeut případnému obohacení neuzavíral a dal klientovi najevo, že je pro něj jeho vnitřní svět hodnotou (tamtéž, str. 42).

3.2.1.10. Reakce na klientovy emoce

Jak už jsem psala, klient otevírá psychoterapeutovi svůj vnitřní emoční svět. Mluví o pocitech, které zažíval v určitých situacích, a navíc zažívá emoce přímo před terapeutem. Emoce v životě člověka jsou velmi důležité, je to část jeho osobnosti. V osobních vztazích se na prožívané emoce často nereaguje nebo reakce druhého člověka na ně může být záporná. Proto je důležité, aby na klientovy emoce psychoterapeut reagoval, tzn., dával najevo, že vidí, že klient zažívá smutek, radost nebo hněv. Psychoterapeutova reakce má pro klienta několik významů. Za prvé to umožní klientovi všimnout si vlastních emocí a více se zaměřit na svoje prožívání. Dále tím psychoterapeut pomáhá klientovy pocity pojmenovat, protože to je mnohdy velmi těžké. Za třetí tím dává psychoterapeut najevo, že přijímá emoce svého klienta a nemá z nich strach (tamtéž, str. 72 – 73).

3.2.1.11. Postoj pokory vůči svým omezením a vůči pohledu klienta

Již v předchozích kapitolách věnovaných mezilidskému vztahu jsem mluvila o důležitosti pokory. Člověk není dokonalý a dělá chyby. I největší profesionál je jen člověk a někdy se může mýlit. Je velmi důležité uznat svoji chybu a omluvit se. Ukazuje to totiž na to, že psychoterapeut není Bohem, ale je stejný člověk jako my. Přiznání chyby pak může být velmi významné pro kvalitu psychoterapeutického vztahu a pro navození důvěry mezi psychoterapeutem a klientem. Psychoterapeut má svá omezení, která by si měl uvědomit. Limity má i samotná psychoterapeutická práce, ne všem dokáže pomoci. Je důležité si to uvědomit a také to před klientem přiznat. Mnohdy přijde i klient s tím, že se mu něco na jeho práci nelíbí. Je důležité k tomu přistupovat s pokorou a sebereflexí (tamtéž, str. 45 – 46).

3.2.1.12. Vymezení hranic

Hranice ve vztahu dvou lidí jsou velmi důležité. Ukazují, kde jedna bytost končí a kde druhá začíná. Vymezuje, co je věci mojí, a co je věc druhého člověka. V některých vztazích může na určitou dobu hranice splývat, jedinci mají pocit, že jsou jedna bytost. Jedná se např. o matku a malé dítě nebo zamilovaný pár. Ale i v těchto vztazích se postupně určitá hranice vytváří. U matky a dítěte je to dáno tím, že během vývoje dítě roste a postupně se osamostatňuje. U zamilovaného páru se hranice tvoří díky vývoji vztahu, během kterého si každý z páru hledá ve vztahu své místo (Kopřiva, 2013, str. 74 – 77).

Hranice ve vztahu psychoterapeuta a klienta je též podstatná. Klient si její významnost mnohdy neuvědomuje, někdy ji nechce, jindy ji staví až moc neproniknutelně. Proto je často na psychoterapeutovi, aby se postaral o dobře nastavenou hranici. Při špatně nastavené hranici může dojít mezi psychoterapeutem a klientem ke splývání. Jedná se o situace, ve kterých psychoterapeut zaměnil empatické porozumění za soucit nebo lítost nad klientem. Jinými slovy nedokázal si od klientova prožívání udržet odstup a jeho emoce zažívá jako vlastní. Někdy je naopak hranice mezi klientem a psychoterapeutem nastavena jako obranná bariéra, která znemožňuje dialog (Petr, Marková, 2006, str. 39).

Jindy se zase klient snaží nabourat hranici psychoterapeuta, kdy na něj útočí manipulací nebo jinými prostředky. Zde je důležité, aby byl psychoterapeut asertivní a trval na své hranici a na svých právech (Kopřiva, 2013, str. 79 – 84). Pokud klient nabourává hranice psychoterapeuta, je pravděpodobné, že to dělá i v jiných vztazích. Proto si myslím, že je důležité na nabourání psychoterapeutovy hranice klientem citlivě poukázat a umožnit klientovi nahlédnout do prožívání psychoterapeuta, aby tak snáze pochopil, co se děje.

3.2.1.13. Vlastní reflexe a sebehygiena

Asi posledním důležitým bodem na straně psychoterapeuta je jeho sebereflexe a sebehygiena. Sebereflexe znamená, že si je psychoterapeut vědom pocitů, které v něm klient vyvolává, a umí to reflektovat. Je to tzv. schopnost být naprosto bdělý nejen vůči klientovi, jeho problémům a prožívání, ale i vůči sobě. Velmi k tomu pomáhá příprava před sezením s klientem. Je to důležité pro profesionální zajištění práce s klientem. Psychoterapeut si všímá svých prožitků a dokáže „*odautomatizovat své obvyklé strukturování svých prožitků automatickými psychologickými aktivitami a jednáním*“ (Timulák, 2006, str. 47).

Být psychoterapeutem přináší mnoho radosti a uspokojení z dobře odvedené práce. Psychoterapeut může čerpat z toho, že svojí prací umožnil svým klientům, aby se cítili lépe, aby dokázali ve svém životě něco změnit k lepšímu, aby mohli růst. Na druhou stranu práce psychoterapeuta sebou přináší mnoho stresu, bolesti a vyčerpání. Proto je důležité dbát o to, aby psychoterapeut měl kde a jak načerpat další sílu a energii, kterou při své práci potřebuje (Více Kottler, 2013).

Jako jeden z vhodných prostředků pro sebereflexi a sebehygieny je supervize, která pomáhá k obojímu.

3.2.2. Předpoklady na straně klienta

Psychoterapeutický proces zahrnuje nejen psychoterapeuta, ale i klienta. Každý z nich musí něčím přispět, aby psychoterapie mohla být nejen zahájena, ale mohla též pokračovat a dojít ke zdárnému konci. Psychoterapeut přispívá svými vědomostmi, schopnostmi a zkušenostmi, které načerpal svým vzděláním a sebezkušenostním výcvikem. I klient přináší do psychoterapeutického procesu určité předpoklady, které pomáhají, aby psychoterapie mohla být přínosná. Vybrala jsem pět bodů, které mi přijdou důležité. Neznamená to však, že pokud klient nemá všechny tyto předpoklady, je automaticky psychoterapie neúčinná. Jsou to pouze předpoklady, které můžou průběh psychoterapie usnadnit. Ale i tehdy, pokud má klient všechny předpoklady, může být psychoterapie neúčinná, protože ne všechny problémy se dají vyřešit psychoterapeutickou prací a ne každý klient je vhodný pro psychoterapii.

3.2.2.1. Motivace a víra klienta

Asi nejdůležitější předpoklad na straně klienta je jeho vnitřní motivace podstoupit psychoterapii. Motivace je proces, který určuje naše chování v dané situaci. Máme stanovený cíl, čeho chceme dosáhnout. A tento cíl uspokojí nějakou naši potřebu (Nakonečný, 2004, str. 15 – 16).

Klient by měl být pro psychoterapii vnitřně motivovaný, nikoli jen zvnějšku. Je potřeba, aby klient měl zájem ponořit se do hlubin svého vnitřního světa. Aby opravdu chtěl na svém životě pracovat, něco změnit nebo jen poznat sám sebe (Vymětal, 1987, str. 61). Pokud je jeho motivace slabá, je úkolem terapeuta, aby dokázal nadchnout klienta pro jejich společnou práci (Vymětal, 2004, str. 108).

S motivací velmi úzce souvisí i víra v psychoterapii. Je důležité, aby klient věřil, že mu může psychoterapie pomoci vyřešit jeho problém. Těžko bude vnitřně motivován k psychoterapii, když nebude věřit v pozitivní výsledek. Je to naděje, která udržuje člověka v aktivitě. Tuto naději ale může během psychoterapie člověk ztrácet. Proto je důležité, aby psychoterapeut uměl klientovu naději vhodnými slovy posílit (Timulák, 2006, 105).

3.2.2.2. Otevřenost klienta

Další důležitý bod na straně klienta je jeho otevřenost. Pokud klient nebude chtít či moci psychoterapeutovi sdělit to, s čím do psychoterapie přichází, bude průběh psychoterapie náročnější. Je potřeba, aby se klient odvážil mluvit o tom, co prožívá, co ho trápí. Znamená to, aby klient odkryl vše důležité ze své vnitřního světa a zároveň aby byl otevřený přijmout psychoterapeuta, který se účastní jeho prožívání a sdílí s ním jeho situaci a nějak na ni reaguje. Dále je potřeba, aby klient záměrně nepředstíral něco, co není pravda. Jedná se tedy o otevřenost k sobě i k psychoterapeutovi. Otevřenost na straně klienta pomáhá to k tomu, že psychoterapeut blíže poznává klienta a jeho problém. Klient se pomocí otevřenosti vůči psychoterapeutovi dostává blíže sám k sobě, což je předpokladem k tomu, aby mohl snáze identifikovat příčinu svého trápení (Vymětal, 1987, str. 67).

3.2.2.3. Souhlas s cíli terapie

Každý klient přichází k psychoterapeutovi s různým očekáváním. Někdy jsou realistická a jindy ne. Je důležité, aby si klient a psychoterapeut na začátku ujasnili, co klient chce a co mu může psychoterapeut nabídnout. Jsou různé směry psychoterapie a různé problémy, se kterými klienti přichází. Je potřeba tato očekávání sladit s danou nabídkou (Kopřiva, 2013, str. 114).

3.2.2.4. Přijetí zodpovědnosti

Každý člověk, tím jak roste a stává se dospělým, postupně přebírá za svůj život odpovědnost. Nejprve ji za něj měli rodiče. Postupem času jej ale rodiče a různé instituce jako škola nebo zájmové organizace učí přejímat určitou míru zodpovědnosti. Ne každý ale svoji odpovědnost dokáže plně přijmout. Každý se vyvíjí jinak, někdo je vyspělejší dříve, jiný později. Tak je to i s přijetím odpovědnosti za své chování. I v psychoterapii je důležité, aby si klient uvědomil, že on nese zodpovědnost za svůj život a za to, zda psychoterapie bude účinná. Je to vždy klient, kdo by měl vědět, že může přijmout i odmítnout, co psychoterapeut nabízí, a musí se rozhodnout sám za sebe. Klient je zodpovědný za to, co do procesu psychoterapie vloží. Protože pokud nic ze sebe nedá, nemůže očekávat, že něco získá. Psychoterapeut má zodpovědnost pouze za průběh psychoterapie. Přinést obsah musí klient, protože je to on a jeho svět, jeho život, jeho změna, jeho růst.

3.2.2.5. Přemýšlivost

Asi posledním rysem, který mi přijde podstatný pro dobrý přínos psychoterapie na straně klienta, je jeho přemýšlivost. Během psychoterapie se mluví o tom, s čím klient přichází, co ho trápí, s čím si neví rady. Jsou momenty, kdy se řeší, proč s tím má klient problém, s čím to souvisí. Dále se v průběhu psychoterapie hledá to, co změnit, aby se daný problém již neopakoval. V obou případech může psychoterapeut klientovi nabídnout svůj pohled. Je ale na klientovi, aby přemýšlel, zda to v jeho případě sedí a případně sám přišel s nějakým nápadem. Protože klient bude ten, kdo to bude zkoušet v praxi, kdo se s tím musí ztotožnit a přijmout to. A bez přemýšlení to nejde.

4. Ticho mezi dvěma lidmi

Než se dostaneme k hlavnímu tématu mé práce je potřeba zmínit ještě jedno téma. Ticho, které se objevuje v mezilidském vztahu. Je důležité se ho dotknout, protože lidský vztah je pro význam psychoterapie důležitý, jak jsem uvedla výše.

Různí myslitelé se dívají na ticho mezi lidmi různě. Většinou jej označují pojmem mlčení. Jedni, jako Thomas Mann, tvrdí, že mlčení izoluje, že jedině slovo je kontaktem mezi lidmi. Jiní, jako třeba Karl Jaspers, uvádí, že slovo i mlčení, má stejný význam pro myšlení. A třetí skupina, např. Max Picard, nabídla názor, že mlčení není nic negativního, že to není pouhá nepřítomnost slov (Javorník in DeVito, 2008, str. 171). Přestože se tyto pohledy dost rozcházejí, mají společnou základnu. Mlčení nám stejně jako slova nabízí určitý obsah.

A nejenom výše uvedení autoři mají jiný pohled na mlčení v mezilidském vztahu. I jednotlivé kultury pohlíží na tento fenomén rozdílně. Podle Haga je v Americe mlčení vnímáno tak, že člověka daná problematika nezajímá, nudí se nebo k tomu nemá co říct. V Japonsku je mlčení naopak bráno pozitivně a více se preferuje (in DeVito, 2008, str. 180). Mezi indiány, konkrétně Apači, je mlčení projev slušnosti a pokory. Při námluvách se celé hodiny mlčí a jen se pozoruje druhá strana. Během mlčení a pozorování si dotyční dělají vlastní úsudek o druhém (Basso in DeVito, 2008, str. 180). Jak výstižně ukazuje níže uvedený citát, ticho má jak svoji pozitivní, tak i negativní stránku. *Mluvit je lidské, mlčet je božské – jenže někdy je také necitlivé a bez života: proto je třeba zvládnout obojí*“ (Carlyle in Lesterová, Taylorová, 2010, str. 61).

4.1. Význam ticha mezi dvěma lidmi

Všechno, co se mezi lidmi děje, má nějaký význam, o něčem vypovídá. Nic se neděje jen tak. Proto i ticho, které nastane ve vztahu dvou lidí, není bez obsahu, něco znamená. Mnoho lidí v dnešní době si myslí, že pokud člověk mlčí, nemá co říct. Nemá tedy co nabídnout, co dát druhým. Ale někdy je opak

pravdou. Jak říká Benjamin Disraeli: „*Existují mlčenliví lidé, kteří jsou zajímavější, než zdatní řečníci*“ (Mühs, 2007, č. 89).

Člověk, který dokáže mluvit, často vypráví zajímavé historky. Ostatní se jim smějí. Někdy může chtít upoutat posluchače jedním směrem. Když se jím čtenář vydá, může odkrýt tu část člověka, která je na první pohled vidět a řečníkovi to nevadí. Naopak díky mnoha slovům zakrývá zbytek sebe, který nemá být odhalen. Slova totiž mají někdy překrýt nebo zastínit to, co se v člověku opravdu odehrává. Kdežto v tichu, v mlčení, člověk dává sám sebe, se vším, se strachem, bolestí nebo nejistotou. „*Velké pravdy, které spočívají nad přírodou, nepřecházejí od jednoho člověka k druhému běžným slovem. Spíše volí mlčení jako cestičku, která spojuje duše*“ (Gibrán in Mühs, 2007, č. 100).

„*Mlčím, ale srdce mi krvácí...V jistých dnech a za jistých okolností jsem v pokušení reagovat silou. Dávám však přednost tichu a spoléhám se, že se to ukáže výmluvnější a účinnější pro výchovu těch, na něž reaguji*“ (Jan XXIII. In Mühs, 2007, č. 95). Občas v člověku všechno křičí, promluví, reagují, nenech si to líbit. Pravda se ale nedá vykřičet a slova nedokáží našim dětem všechno předat, protože „*jsou okamžiky, v nichž nejsilnějším hlasem je hlas ticha*“ (Brownlow in Mühs, 2007, č. 2).

Když člověk mnoho mluví, málo naslouchá sobě či druhým. Při konverzaci s druhým člověkem plyne rozhovor za pomoci slov třeba půl hodiny. Pokud bychom byli požádáni, abychom na konci hovoru řekli nejen to, co člověk řekl, ale také to, jak se cítil, bylo by to velmi těžké. Porozumění navíc ztěžuje i skutečnost, že mnohdy lidé říkají jedno, ale chtěli by něco jiného. Je důležité mlčet, když nám druhý něco sděluje, protože „*jen tichý naslouchá*“ (Pieper in Mühs, 2007, č. 28). Ticho je tedy důležité proto, abychom dokázali porozumět druhým.

Na druhou stranu může ticho také zraňovat a bolet. Děje se tak ve chvíli, kdy člověk nemluví, aby druhému porozuměl a naslouchal mu, ale aby mu ublížil. Jak píše Jean Racine: „*Bojím se vašeho ticha, ne vašich urážek*“ (in Mühs, 2007, č. 35). Někdy je pro lidi mlčení druhého horší než výčitky a nadávky. Proti mlčení se dá hůře bránit.

4.2. Co se v tichu děje

Ticho ve vztahu dvou lidí má různé formy a také nejrůznější významy. „*Stejně jako existují způsoby řeči, existují také způsoby mlčení*“ (Branstner in Mühs, č. 154). Proto bych ráda pojednala o nejhlavnějších z nich.

4.2.1. Přemýšlení

Prvním významem ticha mezi dvěma lidmi je přemýšlení. Přemýšlení často následuje po rozhovoru a slouží k tomu, aby si oba partneři v dialogu srovnali v hlavě to, co bylo řečeno. Jak říká Jan Pavel II.: „*Abychom mohli pochopit a správně hodnotit, musíme vytvořit oázy klidu, niternosti a modlitby*“ (in Mühs, 2007, č. 68). Stejně tak: „*V tichu a samotě je slyšet jen to podstatné*“ (Belguise in Mühs, 2007, č. 87). V tomto tichu se člověk jakoby vzdálí od toho druhého a v tichu medituje o tom, co bylo řečeno. V tichu může také přemýšlet o tom, co se událo mezi nimi, co proběhlo, ať už ve slovech nebo v zážitku.

Je to čas, kdy si člověk v hlavě třídí svoje myšlenky a přemýšlí o tom, co by mohl druhým sdělit. Formuluje si v hlavě argumenty a tvrzení pro danou diskuzi. Člověk potřebuje chvíli, kterou věnuje svým myšlenkám a názorům, které právě slyšel (DeVito, 2008, str. 171). Je to prostor, který poskytuje sám sobě a vnitřnímu světu. Délka tohoto mlčení je individuální a záleží na potřebě daného člověka.

4.2.2. Dozvuk slov

„*Všechny slova člověka potřebují velké prostory ticha, tiché vrcholy*“ (Baldiny in Mühs, č. 307). Když nám druhý člověk něco důležitého říká a my na to okamžitě reagujeme, vyjadřujeme tím trochu nezájem o to, co nám řekl. Působí to, jako kdybychom rychle čekali, až domluví, abychom mohli hned navázat. Ale slova potřebují prostor, aby mohla k druhému člověku dojít. Ticho slouží k tomu, aby se mohla odkrýt síla slov, protože „*hodnota slov se často objeví jen v tichu, které následuje*“ (Flaubert in Mühs, č. 259).

4.2.3. Společná relaxace, odpočinek

Dalším důležitým bodem, který ticho přináší, je možnost společně relaxovat. Člověk přijde unavený z práce a potřebuje si odpočinout. Zároveň by ale rád strávil čas s tím druhým, ale nemá energii si povídat nebo něco společně tvořit. Ticho nabízí možnost být spolu, a zároveň si odpočinout. Nemusí myslet na nic, prostě jen relaxovat v přítomnosti toho druhého (Novák, 2006, str. 53).

4.2.4. Naslouchání druhému, poznávání, povzbuzení

Jedině v tichu můžeme naslouchat druhému, tomu, co se nám snaží sdělit. Pokud nedokážeme chvíli mlčet a nepustíme druhého ke slovu, těžko uslyšíme, co se v něm odehrává. *„Ticho je tou podmínkou, jejímž prostřednictvím nebo v níž se mi opravdu daří naslouchat člověku“* (Martini in Mühs, č. 33).

Naslouchání druhému ale také nejvíce vyžaduje ticho uvnitř nás. Je potřeba utnout naše myšlenky, které se řinou naší myslí. Někdy pouze předstíráme, že nasloucháme, přitom myslíme na úplně jiné věci. Někdy je potřeba ovládat naše ego, které by se chtělo před druhým zabodovat. Často přemýšlíme, čím bychom mohli do diskuze přispět. Není to ale pro dobro druhého, ale pro naše. Dále také v mysli soudíme to, co nám ten druhý říká, nebo v mysli popíráme, co nám druhý sděluje, a myslíme si, že nám neříká pravdu. Je potřeba toto všechno vypnout a nejen nemluvit vně, ale i mlčet zevnitř a být tichý srdcem. Je potřeba se naladit na toho člověka (Lesterová, Taylorová, 2010, str. 43 – 44).

Zároveň ticho může přispívat ke snaze o nové hledání. Pomáhá nám poznávat toho druhého. Jsou situace, kdy se teprve s tím druhým sblížíme. V tichu můžeme druhého pozorovat, prohlížet si ho nebo jen tak nechat padat na sebe jeho přítomnost. Jak říká Guardini: *„Jen v tichu se uskutečňuje pravé poznání“* (in Mühs, č. 181).

4.2.5. Tam, kde slova nestačí

Dalším významem ticha je dokreslení situace. Jistě jsme zakusili s druhým člověkem okamžiky, kdy jsme se cítili příjemně. Mohl to být příjemný rozhovor nebo společná aktivita. Nastolené ticho jen dokreslovalo společně strávené chvíle. Nebylo potřeba mluvit, ticho vše sdělilo za nás. „*Ticho je jedinou mluvou člověka, když jeho zážitky překračují obvyklou míru jeho dojmů*“ (Lamartine in Mühs, 2007, č. 128).

4.2.6. Souznění s druhým

Jinou podobou ticha ve vztahu s druhým člověkem je souznění. Lidé jsou spolu a nemusí používat slov, aby se dorozuměli. Nepotřebují mluvit, a přesto ví, co si navzájem myslí. „*Ticho vytváří pravý rozhovor mezi lidmi, kteří se mají rádi. Důležité není to, co se říká, ale to, co není třeba říci*“ (Camus in Mühs, 2007, č. 131). Někdy jsou slova zbytečná, protože: „*nejhlubší projevy lásky nejsou vyslovovány, ale jsou v tichu prožívány*“ (Busta in Mühs, 2007, č. 222). Než se dva lidé k souznění dopracují, musí se nejen poznat, ale i se vzájemně přijmout se vším, co k nim patří.

4.2.7. Vyjadřuje emoce a poskytuje čas

V tichu na povrch vyplouvá celá škála citových projevů. V tichu můžeme vyjadřovat radost, smutek, strach, stud nebo naopak pocit bezpečí, důvěry. Někdy jsme klidní, vyrovnaní, jindy naopak zažíváme rozčilení, hněv. Ticho může vystihnout překvapení, náklonnost nebo spokojenost či naopak nudu nebo nezáměr (Křivohlavý, 1995, str. 97 – 98).

Naše mlčení je typickou reakcí na naši bázeň či stud. Mlčením vyjadřuji, že se bojím s druhými komunikovat. Důvodem našeho strachu může být obava z negativní reakce na naši osobu (DeVito, 2008, str. 171). Jak říká Francois De La Rochefoucauld: „*Mlčení je bezpečnějším postojem pro toho, kdo si nedůvěřuje*“ (in Mühs, 2007, č. 175).

Někdy mlčení naopak poskytuje čas, aby člověk v afektu neřekl něco, čeho by pak litoval. Díky tichu se člověk může uklidnit (DeVito, 2008, str. 171). Jak říká Lev Nikolajevič Tolstoj: „*Jednou tě zamrzí, že jsi nepromluvil, stokrát, že jsi nemlčel*“ (in Mühs, 2007, č. 330).

4.2.8. Ukrývá podstatu

Někdy člověk svým mlčením skrývá to, co opravdu cítí. Mnohdy je těžké vyjádřit pravdu, být naprosto upřímný. Proto si lidé raději vyberou mlčení a neříkají nic. Někdy je jejich mlčení výmluvné a druzí poznají, co si myslí. Jindy ale člověk zakryje mlčením svoji podstatu a zamkne tak přístup k sobě samému. Podruhé zas nevyřčená slova způsobí mnohá nedorozumění mezi lidmi. „*Žádné vyřčené slovo nepůsobí tak, jako mnohá zamlčená*“ (Plutarchos in Mühs, 2007, č. 59).

Jsou také situace, kdy v sobě člověk nosí něco závažného, čeho je plný, ale přesto je neschopný se o to s druhým podělit. Může mít dojem, že pokud o dané situaci nebude mluvit, snadněji na ni zapomene. Mlčení také někdy vyjadřuje naši bolest nad ztrátou blízkého člověka. Člověk se uzavírá do svého žalu, mlčí a nekomunikuje s druhými. Karel Čapek však říká: „*Člověk se nikdy nezabývá toho, o čem mlčí*“ (in Mühs, 2007, č. 351). Proto je někdy lépe druhým povědět, co nás trápí. Mlčení v tomto případě může úplně zbytečně vytvořit bariéru k druhému a my se díky němu stáváme osamělými a trpícími. Jindy člověk zase mlčí, i když by neměl. Je lhostejným svému okolí nebo nechce narušovat práva druhého, případně se bojí následné reakce (DeVito, 2008, str. 172).

V tichu se můžou objevit i pochyby, domněnky nebo obavy. Pochyby o sobě nebo o druhém. Mnohdy si člověk vytvoří domněnku o špatné náladě druhého, která se ale od reality liší. Nebo má strach zeptat se, jak se druhý cítí. Jeho obava může vyplynout z jeho nezkušenosti, jak na špatnou náladu druhého reagovat. Všechny tyto obavy a domněnky se můžou přenést na druhého člověka a vznikne napětí. To by ale nebylo, kdyby člověk nemlčel a zeptal se (Křivohlavý, 1995, str. 110).

4.2.9. Absence slov

Jsou chvíle, kdy nevíme, co říct, nemáme na danou otázku odpověď. A tak mlčíme. Mnozí lidé si myslí, že musíme vždy něco odpovědět, a tak pořád mluví. Bojí se, že by před druhými vypadali hloupě, kdyby mlčeli. Lidé, ale mají právo nevědět (Křivohlavý, 1995, str. 65).

Jsou ale i chvíle, kdy nastane trapné ticho. Lidé usilovně přemýšlí, co říct, ale nic je nenapadá nebo si myslí, že by tím dostatečně nezaújali. Jindy zase nevíme, zda máme něco říct nebo ne. Gándhí praví: *„Když si na pochybách, jestli je lépe mluvit, nebo mlčet, zvol mlčení“* (in Mühs, 2007, č. 267). Jsou ale situace, kdy můžeme ranit nejen naším slovem, ale i mlčením. *„Ze všech svých slov budete skládat účet. Ze všech těch, která byla třeba říci, a naše lakota je zamlčela. Ze všech, která byla třeba zamlčet, a naše marnotratnost je rozházela do čtyř světových stran“* (Delbrel in Mühs, 2007, č. 167).

4.2.10. Zraňuje či přijímá

„Mlčení samo o sobě nemá smysl, může být dobré i špatné; má smysl jen jako okamžik ticha namířeného k Bohu“ (Voillaume in Mühs, 2007, č. 339). Svým mlčením, můžeme druhému nejen prospět, ale můžeme ho i zranit. Velmi časté je trestat druhé svým mlčením. Dáváme tím najevo, že nám druhý ublížil. Bohužel tím nevyjadřujeme jen ublížení, ale mnohdy i to, že ho teď nemáme rádi. Nejedná se ale o pozitivní ticho, protože *„pravé ticho není nikdy obráceno proti lásce“* (Delbrél in Mühs, 2007, č. 193). Toto mlčení je určitá zbraň, která má druhého zasáhnout. Druhého zasahujeme tím, že jej ignorujeme a nebereme v potaz jeho přítomnost. Taková zbraň je často použita po hádce s druhými (DeVito, 2008, str. 171). Někdy je v mlčení ukryta snaha vzbuzovat v druhém pocity viny. Svým mlčením druhým sdělujeme, že nesou odpovědnost za naši naštvanost (Jay, Templar, 2006, str. 112).

Jindy se snažíme o komunikaci s druhým, ale ten jen mlčí a nereaguje. Snažíme se něco vyjádřit, ale nejde nám to. Mlčení druhého v takovéto situaci vyjadřuje netakt, nepochopení či jiné negativní emoce (Galland, Salomé, 2002, str. 171). Slovy Františka Saleského: *„Naše mlčení musí být vlídné a bez zášti“* (in Mühs, 2007, č. 78).

Na druhou stranu svým mlčením můžeme vyjadřovat svoji podporu a přijetí ve chvílích, kdy mlčí i náš partner v dialogu. Dáváme tím najevo, že jsme s ním, i když mlčí. *„Pokud nemluvíš, já naplním své srdce tvým mlčením a budu ho snášet. Budu tě očekávat klidný jako noc v jejím hvězdném bdění, trpělivý a s hlavou skloněnou“* (Thákur in Mühs, 2007, č. 345). V tu chvíli pro

nás nemusí mlčící člověk nic přinášet, přesto s ním zůstáváme tiše sedět a máme pro jeho mlčení pochopení. Jak píše Hubbard: „*Kdo nechápe tvé mlčení, nepochopí ani tvá slova*“ (in Mühs, 2007, č. 215).

4.2.11. Ukončuje rozhovor

Jiný význam může mít ticho při diskuzích o nějakém tématu. Jedná se o jeho ukončovací funkci. Pokud se člověk o daném tématu již nechce bavit, přestane odpovídat a stáhne se do mlčení. Tím, že mlčíme, můžeme vyjadřovat svoji nechuť k probíranému tématu (Vaňková, 2007, str. 107). Jiným důvodem může být fakt, že už nemáme, co bychom dodali či jsme unavení a nemáme již sílu reagovat.

4.3. Jak se naučit společně mlčet

„*Jako jsou všechny barvy obsaženy v bílé, jež odráží plné světlo, tak je ticho natolik plné, aby obsahovalo všechna slova*“ (Lavelle in Mühs, 2007, č. 3). Ticho podobně jako slova může působit pozitivně i negativně, dokáže lidi spojit, i rozdělit. Člověk ale spíše touží nalézt ticho, které dokáže navodit příjemnou atmosféru. Chce, aby ticho, které ve vztahu zakouší, bylo přínosem pro vztah, nikoli příčinou odcizení a následného ztroskotání vztahu. Na následujících řádcích se pokusím uvést určité vlastní nápady, jak docílit stavu, kdy: „*ticho je síla, jež přivodí onu koncentraci mysli, srdce a snad i těla, která mě spojuje v jednotu a umožňuje mi být v pravdě před druhým a před tajemstvím*“ (Martini in Mühs, 2007, č. 10).

V první řadě je třeba pochopit, že **ticho má ve vztahu své místo**. Je důležité se ticha a tichých míst nebát, abychom ticho používali a měli tak prostor ujasnit si vše potřebné a pochopit význam řečeného.

Dnešní doba je plná volání po výkonu. Člověk musí přinášet výsledky své práce, když nic nevykazuje, je často odepsán. Obdobná situace může nastat i ve vztahu. Myslíme si, že musíme přinášet aktivitu, nápady nebo moudrá slova, a tak druhého zahlcujeme svoji přítomností, která vyžaduje jeho pozornost. Je potřeba si uvědomit, že nemusíme pořád něco přinášet, že mnohdy **stačí prostě jenom být vedle druhého**. Být s druhým ve vztahu vyžaduje umění naslouchat. Být pozorný k jeho verbálním i neverbálním

sdělením, umět je číst. To vyžaduje naši **touhu poznávat druhého**, naše **plné soustředění a určitou pokoru**. Je potřeba, abychom stáhli naše ego do pozadí a nechali mluvit druhého. Umění naslouchat vyžaduje i **poznání sama sebe a svých potřeb**. Musíme naplnit své potřeby, abychom si dokázali připravit vhodné prostředí, ve kterém budeme schopni druhému naslouchat. Musíme vědět, že je nám například nepříjemné druhému naslouchat mezi dveřmi, a zařídit to tak, aby se rozhovor mohl odehrát na jiném místě.

Dále je potřeba si uvědomit, že ticho má nejen své místo ve vztahu s druhým člověkem, ale mnohdy dokáže vyjadřovat více než by dokázala slova. Je nutné, abychom byli **k této komunikaci beze slov otevření a vnímaví**.

Dalším důležitým aspektem je poznání druhého a jeho emocí. Je třeba **rozlišovat, co v tu chvíli dává najevo, respektovat to a přijmout**. Každý člověk prožívá nějaké emoce. Mnohdy není jasná příčina a následek. Někdy nemusíme mít důvod cítit zlobu, a přesto ji cítíme. Proto je důležité si uvědomit, že druhý nemusí mít důvod, a přesto jsou jeho emoce platné. My bychom je pak měli respektovat, i když jim nerozumíme. A toto platí i u nás, protože **přijetí nás, se vším, co k nám patří**, je podmínkou k tomu, abychom přijali i druhého. Je potřeba přijmout naše obavy a nedokonalosti, jako součást sebe samých, jen tak si je můžeme lépe uvědomovat a nebát se jich.

Jsou chvíle, kdy ve svém mlčení ukrýváme nejružnější negativní emoce a bojíme se je vyjádřit, abychom druhé nezranili. Jenže pak ho zraňujeme svým mlčením. Je důležité **naučit se vyjadřovat, co cítíme** s ohledem na druhé. Někdy je dobré naše emoce vyjádřit někde mimo druhé lidi, abychom pak snáze dokázali o svých emocích mluvit.

Jindy se dostáváme do situací, kdy nechceme druhým říct pravdu nebo mnohá slova zamlčujeme. Nechceme druhé ranit nebo se bojíme jejich reakce. Také máme strach vyjádřit svůj názor tam, kde se děje bezpráví, aby nám samotným nebylo ublíženo. **Upřímnost** a angažovanost jsou ale někdy to jediné, co je v tu chvíli potřeba, protože slova, která zůstanou ukryta, mohou ranit více, než kdybychom je vyslovili.

Pokud se s druhým známe pouze chvíli, může nastat okamžik, kdy usilovně přemýšlíme, co říct, jaké téma zvolit. Kolikrát se bojíme, že naše téma nebude druhého zajímat. Občas je nutné trochu riskovat a jít se svoji kůží na trh, jak se říká. **Nebojme se dát prostor svým myšlenkám a hledat témata k rozhovoru.**

Občas se dostaneme do stavu, kdy nás tíží něco velmi bolestivého. Nenechávejme si to pro sebe a svěřme se druhým. **Dejme jim svou důvěru**, že nás nezradí a vyslechnou nás. Uleví se nám a nebudeme si ve svém mlčení stavět vůči druhým bariéry.

Často nás děti, a nejen ony, zahrnou spousty otázkami, na které neznáme odpověď. Někdy si člověk něco vymyslí, jindy převede hovor na jiné téma a jindy mlčí a doufá, že ten druhý se přestane ptát. Nikdo však nemůže vědět všechno, **proto se nebojme říkat, že nevíme. Je to naše právo.**

Nejednou se nám stane, že při komunikaci s druhými vycházíme ze svých domněnek a předpokladů. Zapomínáme, že se ale lidé mění a že se daná situace mohla změnit. Proto raději **nepředpokládejme**. Když máme sebemenší pochyby, zeptejme se. A někdy si **ověřme i to, o čem jsme přesvědčeni, že to víme.**

Druhý člověk v nás někdy může vyvolat negativní pocity. Stane se, že se dotkne našeho bolavého místa. Je nutné si uvědomit, že druhý člověk nemusí znát všechna naše zranění. Emoce, které v nás vyvolal, jsou naše. Ukrywají se uvnitř nás. Druhý sice **pocity** vyvolal, ale **odpovědnost za ně neseme my sami.**

Někdy druhého svým mlčením trestáme. Mnohdy si to možná ani neuvědomujeme. Jindy chceme přestat diskutovat o nějakém tématu a mlčení je způsob, jak můžeme diskuzi ukončit. Mlčení používané jako trest akorát vytvoří nepříjemnou atmosféru, ve které nikomu nebude dobře. Obdobně mlčení jako vyjádření, že už chceme rozhovor ukončit, často dobře neposlouží. Není důstojné, vyjadřuje určitou nedospělost a vyvolá v druhém ještě více otázek, na které bude chtít odpověď. Proto **nepoužívejme své mlčení jako zbraň**, ale raději řekněme, co si myslíme. **Bud'me upřímní a nebojme se říct, že už chceme skončit.** Máme právo být unavení.

5. Ticho v individuální psychoterapii

Jak jsem zmínila v předchozích kapitolách, psychoterapie je založena na vztahu mezi klientem a psychoterapeutem. Je tedy zřejmé, že i v jejich komunikaci se budou objevovat tiché pauzy, pro které se v odborné literatuře používá pojem mlčení (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75).

V této kapitole pojednám o významu a obsahu ticha v individuální psychoterapii. Zaměřím se zejména na práci s tichem v psychoanalýze, protože významní psychoterapeuti v psychoanalytickém směru se tichem zabývají a také s ním často v rámci terapie pracují. Na závěr uvedu doporučení, jak s tichem v psychoterapii pracovat, aby přineslo co největší užitek.

5.1. Mlčení v psychoanalýze

V psychoanalýze se postupem času začaly objevovat otázky, které se týkaly mlčení v procesu psychoterapie. Objevovaly se různé názory, jak na tento jev pohlížet. Je mlčení příznak odporu pacienta, nebo tento fenomén můžeme zařadit do psychoterapeutického děje, kde má svůj smysl? Je mlčení analytika pozitivní nebo negativní odpovědí pacientu (Hošková, Česká psychoanalytická společnost, 2012)?

Nejdříve psychoanalýza zahrnovala mlčení jen ze strany pacienta. Objevovaly se názory, že mlčení je výsledkem pacientova odporu nebo že jde o obranu vůči jeho přáním. Byly tendence nezasahovat do ticha a nechat ho tak dlouho, dokud se pacient zase nerozmluví. Ego analytici, např. Anna Freudová, brala mlčení jako obranný postoj, který je důsledkem nějakého potlačení. Podle druhu potlačení se přistupovalo i k mlčícímu pacientovi. Záleželo, v jaké fázi vývoje se pacient vyskytoval a jaké prvky vykazoval. Pokud se jednalo o masochistického pacienta, neměl analytik oplácet ticho svým mlčením, ale povzbuzovat pacienta. Jiný postoj psychoanalytik zaujímal, když se pacient nacházel v anální fázi vývoje. Tam se naopak doporučovalo ticho opětvovat (tamtéž).

Značný zvrat nastal v roce 1961, kdy se konala diskuze o mlčícím pacientovi. Ticho začalo být považováno za dimenzi lidské osobnosti, která má různé poslání, a tím pádem něco signalizuje. Začalo se debatovat o tom, jakou

funkci ticho v psychoanalýze má. Někteří analytici uvažovali o mlčení, jež má za úkol neutralizovat konflikty, nebo o mlčení jako o obranné reakci na analytikovo komentování. Jiný názor naznačoval, že ticho může signalizovat hledání vnitřní stability, kdy pacient bojuje proti silným afektům. Nebo vystihuje situaci, kdy pacient vzpomíná. Další závěr vnímal mlčení jako ochranu před ztrátou sebeúcty. Pro jiné psychoanalytiky mlčení znamenalo pacientovu touhu po splynutí s analytikem, protože analytikův vnitřní postoj ovlivňuje pacienta více než jeho slova. Mlčení jako výsledek studu nebo vyjádření pocitu izolace byl další postoj k tichu v psychoanalýze. Jiní uváděli, že ticho je kontrola nad afekty či vidina samostatnosti. Také se objevila skupina psychoanalytiků, kteří chápali mlčení jako funkci přenosu a protipřenosu (tamtéž).

Pokrokovější názory se věnují funkci ticha, která odráží komunikaci mezi pacientem a analytikem. Mlčení pro ně znamená něco, co můžou přirovnat ke komunikaci. Může to označovat předstupeň verbální komunikace. Je možno to přirovnat ke vztahu dítěte k matce. Během kojení se odehrává dialog mezi matkou a dítětem, který nemá formu slov, ale jedná se o neverbální komunikaci, která se odehrává v tichu. Pacient tak může svým mlčením vyjadřovat sestup do bezpečnějšího stádia, kdy nekomunikuje slovy. Jiný pohled na ticho rozlišuje mlčení a nekomunikování. Nekomunikování je obranou analyzovaného člověka a je často provázeno úzkostí a izolací v mlčení (tamtéž).

Později se objevily tendence, které se začaly zaobírat analytikem. Vznikly tu požadavky na analytika, aby věnoval pozornost i tomu, co pacient nesděljuje. Měl by být schopen odlišit mlčení jako obranu či odpor a jako ochranu ega. Dále se začalo řešit, co se odehrává v analytikově mlčení, tzv. v odpovědi na pacientovo mlčení. Toto ticho může mít také mnoho významů, které ovlivňují nevědomé pacientovy fantazie. Může se jednat o formu neverbalizovaného komentáře, může vyjadřovat respekt k času a prostoru pacienta nebo naopak může ukazovat analytikův odstup. Jestliže analytik ticho správně nepochopí, může mít tendenci zaplnit svými slovy hluchá místa (tamtéž).

5.2. Význam ticha v psychoterapii, jeho obsah, úkol a práce s ním

Předchozí podkapitola naznačuje, že ticho v psychoterapii hraje důležitou roli v procesu, který se odehrává mezi psychoterapeutem a klientem. Svým mlčením klient komunikuje, dává tím psychoterapeutovi něco najevo, něco naznačuje. Každé mlčení klienta má svou příčinu. Může vyjadřovat nejrozličnější pocity, se kterými si klient neví rady. Někdy ticho pro terapeuta znamená značné zatížení, ale zkušený psychoterapeut by si s tím měl umět poradit (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75). Proto nyní ukážu, jaký je význam ticha v psychoterapii, co se v tichu děje a jak může psychoterapeut s tichem úspěšně pracovat.

Běžnou chybnou představou nezkušeného psychoterapeuta je mínění, že se v psychoterapii nemají objevit tiché prostory, ve kterých klient i terapeut mlčí (Vymětal, 2004, str. 77). Ticho se ale běžně objevuje v mezilidské komunikaci, a proto má své místo i zde.

Někdy klient sám může chtít porozumět mlčení, které se odehrává v jeho vztazích. Příkladem může být kazuistika, autorů Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, ve které rodinný terapeut řeší mlčení a jeho příčinu mezi otcem a synem (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75).

Jindy setrvání v mlčení v rámci psychoterapie může být přáním klienta. Dnešní doba je velmi uspěchaná, orientovaná na výkon, mnozí proto získají domněnku, že ticho dává prostor pouze pro lelkování. Ticho ale může poskytnout odpočinek či čas na přemýšlení.

Ticho má v psychoterapii své místo a do jisté míry nese určitý úkol, který může dobře posloužit v procesu terapie. Účelem ticha může být dosáhnout atmosféry, ve které se zmírní napětí mezi klientem a terapeutem. Jindy se klient pomocí ticha může naučit nelpět na mínění společnosti, která ticho z komunikace do jisté míry vylučuje. Díky mlčení se také klient může více zaměřit na své prožívání a naskýtá se mu prostor pro vlastní analýzu prožitého. To je možnost, které se mu v běžném životě nemusí dostat (Timulťák, 2006, str. 157). Jinými slovy ticho v procesu psychoterapie může poskytnout bezpečný prostor, ve kterém může klient odhalit sám sebe.

5.2.1. Co se v tichu děje

Ticho v procesu terapie můžeme obecně rozdělit na mlčení klienta a mlčení psychoterapeuta. Nyní se budu zabývat spíše obsahem mlčení u klienta, protože mlčení psychoterapeuta se budu věnovat v kapitole o práci terapeuta s tichem.

5.2.1.1. Přemýšlení nad řečeným

Asi prvním významem ticha v individuální psychoterapii, které nám přijde na mysl, je přemýšlení. Může se jednat o přemýšlení jak klienta, tak psychoterapeuta. Oba můžou přemýšlet nad tím, co se právě řeklo (Petr, Marková, 2014, str. 118). To je velmi důležité, protože v tu chvíli může klient přijít na něco velmi podstatného, co mu pomůže pochopit jeho problém, kousek sebe nebo chování druhých (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75). Jindy si klient v tichu potřebuje přerovnat své myšlenky. I terapeut se během terapie neobejde bez toho, aby si v tichu utřídil informace od klienta a srovnával si to, co se mu honí hlavou (tamtéž, str. 49).

Klient může také přemýšlet nad tím, co terapeutovi sděluje a následně nad tím, co mu na to terapeut řekl a jak reagoval (Vymětal, 2004, str. 77). Ticho je prostor, aby si klient mohl srovnat, s čím vlastně přišel, co všechno chce a může terapeutovi sdělit. Pro řadu lidí je těžké vyjadřovat pocity či sdělovat intimní informace druhému člověku, a proto mnohdy mohou mluvit nesouvisle či nesrozumitelně. Díky tichu mohou zase získat pevnou půdu pod nohama či si mohou rozmyslet, co odpoví terapeutovi na jeho otázku (Venglařová, Mahrová, 2006, str. 27). Někdy klient neví, co odpovědět, protože nad tím nikdy nepřemýšlel. Jindy se zase může zdráhat vyslovit nahlas to, co terapeut už třeba v otázce naznačuje. Občas jen hledá formu, jakou by měl na danou otázku reagovat.

Jiné přemýšlení může nastat mezi sezeními, kdy klient už není v přítomnosti terapeuta. V tu chvíli může klient ujít nejvíce kilometrů k jádru problému a dosáhnout velkého podílu na změně (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 50). Chvilé přemýšlení se musí odehrávat v tichu, protože: „*ten, kdo pátrá po pravdě, musí zachovávat ticho*“ (Gándhí in Mühs, 2007, č. 24).

5.2.1.2. Hledání

Občas může klient v tichu hledat vhodné slovo, jímž by měl něco pojmenovat (Petr, Marková, 2014, str. 118). Není lehké druhým sdělovat, co cítíme. Někdy se ani sami nevyznáme v tom, co prožíváme. Je pak těžké to druhým vysvětlit. Ticho v tuto chvíli může pomoci se soustředit, abychom našli vhodné pojmenování pro zobrazení v mysli.

Jindy klient hledá, jak by měl dál pokračovat (Venglařová, Mahrová, 2006, str. 27). Něco sděloval a najednou neví, jak dál. Jindy se může jednat o situaci, kdy v terapii něco proběhlo, a část tématu se tím uzavřela. V navazujícím tichu je potřeba nalézt, jak se bude dál pokračovat, kam se bude směřovat. Jedná se tzv. o přechod do jiné fáze, jako když pauza v hudbě uvádí posluchače do „jiného ladění“ (Hošková, Česká psychoanalytická společnost, 2012).

5.2.1.3. Nepříjemné emoce

Obdobně jako v mezilidském vztahu i v terapii ticho vždy vyjadřuje nějaké emoce. Často se jedná o nepříjemné emoce, které právě v tichu mají možnost vyplout na povrch. Stává se, že klient mlčením vyjadřuje svoji nejistotu. Jedná se o situace, kdy neví, co má v tu chvíli dělat, co říkat, zda mlčet, nebo se ptát. Jindy ticho znázorňuje jeho rozporuplné myšlenky na psychoterapii, kdy ještě neví, co si má myslet a jak s tím vším naložit, protože je to pro něj nová situace (Timulák, 2006, str. 156).

Občas může být klient doslova omráčen nějakou myšlenkou, kdy se dostane na chvíli do šoku a přestává mluvit (tamtéž, str. 156 – 157). V tu chvíli může zažívat zmatek, bezradnost až úzkost. Někdy se lekne toho, co sám řekl, co z něho doslova vypadlo (Petr, Marková, 2014, str. 118). Může pak pocítit strach z nepřijetí či odmítnutí terapeuta. Může se v tu chvíli také zlobit sám na sebe, že řekl něco, co neměl.

Dále klientovo mlčení může vyjadřovat jeho vztek na terapeuta. Mlčením dává najevo, že ho terapeut urazil. Jako v běžné mezilidské komunikaci se mu tím snaží říct, že již v hovoru nechce dál pokračovat (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75).

Někdy je mlčení o tom, že klient prožívá rozpaky, protože hovoří na intimní téma (Venglařová, Mahrová, 2006, str. 27). Jindy se může stydět, protože se nezachoval úplně podle pravidel, lhal nebo podváděl. Sám si to uvědomuje, ale je pro něj těžké to přiznat.

Mlčení na straně klienta může být také znamením odporu (Vymětal, 2004, str. 77), kdy si potřebu změny nemusí připouštět, případně nemusí vědět, o jakou změnu by se mělo jednat. V neposlední řadě klient rozumí, co je jeho problémem, ale změnit se nechce (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 74).

Na závěr chci ještě připomenout, že klient může zažívat nepříjemné emoce díky neschopnosti terapeuta. Jedná se o situace, kdy terapeut nedokáže dát najevo klientovi svoje pochopení, případně kdy neví, jak by měl na vyřčené reagovat. Jedná se o tzv. „*trapné mlčení*“ (Špatenková, 2013, str. 103). To může v klientovi vzbuzovat pocity osamocení, že mu nikdo nerozumí. Ticho může tedy signalizovat i zármutek či stísněnost, která bere klientovi sílu pokračovat dál (Timulák, 2006, str. 156). Může mít pocit, že je to vše beznadějně, že nemá šanci svůj problém vyřešit.

5.2.1.4. Nedůvěra, nepochopení

V tichu může dojít k oboustrannému nepochopení obou zúčastněných stran (Beran, 2010, str. 57 – 58). Terapeut nechápe klienta a klient zase terapeuta. Jedná se o to, že mezi sebou nedokázali navázat vzájemný komunikační kanál, kdy nit porozumění vede od jednoho k druhému. To se stát může a je na terapeutovi, aby si to uvědomil a snažil se s tím něco udělat.

Jindy zase nedojde k získání důvěry ze strany klienta (tamtéž, str. 58). Klient svému terapeutovi nevěří, a tak už více nechce mluvit o sobě a o tom, co ho trápí. Důvěra se nabývá velmi dlouho a je strašně křehká. Někdy může ke klientově nedůvěře terapeut svým chováním přispět, jindy je to ale spíše problém na straně klienta, který nedokáže lidem věřit. I toto může z ticha vyplynout a může se s tím v terapii pracovat.

5.2.1.5. Podpora

Ticho také může nabízet klientovi podporu (Beran, 2010, str. 57). Podpora se dá projevit nejen slovy, ale i mlčením, které může být v některých chvílích vhodnější. Je potřeba, aby klient pocítil, že není sám, že terapeut je s ním. Svým mlčením terapeut vyjadřuje zájem, trpělivost i „*pobídku k dalšímu hovoru*“ (Vymětal, 2004, str. 77). Může se např. jednat o situace, kdy se terapeut na klienta usměje a mimikou svého obličeje ho jemně vybídne, aby pokračoval. Jindy může jít o neverbální vyjádření pochopení a porozumění pro to, s čím klient přichází (tamtéž).

5.2.1.6. Prostor

Někdy klient sbírá v tichu odvahu k nějakému sdělení terapeutovi (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75). Ticho dává prostor a sílu se rozhodnout a promluvit. Má v sobě potenciál, ale ne vždy ho každý umí využít. V tichu se také klient dostává k sobě a ke svému prožívání (Timulák, 2006, str. 156). Může se snáze soustředit a uvědomovat si své pocity. V běžném životě na to nemá tolik prostoru a kolikrát nemá ani odvahu svým emocím naslouchat, protože se v nich nevyzná. V terapii má čas a vhodný prostor.

5.2.1.7. Bezpečí

Posledním významem ticha v psychoterapii, které literatura zmiňuje, je vyjádření pocitu bezpečí. Klient si dovolí mlčet, protože v rozhovoru s terapeutem urazil velkou část cesty k pochopení sama sebe a svého problému (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75). Jindy je to ukázka toho, kdy klient dosáhl pokroku, protože je schopen být sám sebou v přítomnosti terapeuta (Vymětal, 2004, str. 77). Klient je schopen uvědomovat si svoje potřeby, v tuto chvíli potřebu mlčet, a dává ji najevo. Nebojí se, co si o něm terapeut pomyslí.

Často také ve chvíli, kdy bylo řečeno vše, a terapie se završila, nastává tzv. „*hluboké ticho*“ (Venglařová, Mahrová, 2006, str. 27). Je to ticho, které mluví, a přesto zůstává tiché a nekřičí. Dává najevo, že proces psychoterapie (nebo její část), byl úspěšně dokončen. Je to ticho spolubytí dvou lidí, které spojuje společná práce.

5.2.2. Jak dospět k tomu, aby se ticho v psychoterapii stalo plodným

Ticho se může v psychoterapii stát nástrojem k úspěchu psychoterapie, ale může i stavět bariéry. O jaké ticho půjde, záleží jak na psychoterapeutovi, tak na klientovi, protože oba jsou za terapii zodpovědní. Kalina poukazuje na to, že psychoterapeut je zodpovědný za proces a klient za výsledek (Kalina, 2013, str. 87). Vzhledem k tomu, že proces přímo ovlivňuje výsledek, použila bych spíše slova forma a obsah. Psychoterapeut je pak odpovědný za formu, jakou bude psychoterapie probíhat. Klient nese pak odpovědnost za obsah, tedy za to, co do psychoterapie přinese. Pokud bude klient terapeutovi lhát nebo neřekne vše, co by mohlo pomoci, jen těžko bude moct být terapie úspěšná. Na následujících řádcích uvedu, co dělat, aby ticho v terapii přineslo užitek. Nejprve se zaměřím na práci psychoterapeuta, později na možnosti klienta.

5.2.2.1. Práce psychoterapeuta s tichem

Obdobně jako v mezilidských vztazích i v terapeutickém vztahu se musí o plodné ticho snažit oba aktéři psychoterapeutického procesu.

Terapeut se musí naučit, jak s tichem pracovat. Často to může být výsledek jeho zkušeností s osobní terapií nebo tyto dovednosti nabyl až ve své terapeutické praxi. Stejně tak je dobré, aby práce s tichem měla svůj prostor i v teoretickém vzdělávání budoucích psychoterapeutů (Petr, Marková, 2014, str. 118). „*Práce s tichem je velmi důležitá a je třeba ji dát prostor*“ (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 49).

Asi nejdůležitější je, aby si psychoterapeut uvědomil, že ticho má v procesu psychoterapie své místo. Psychoterapeut začátečník se může cítit nepříjemně, když se ticho v terapii objeví. Může to v něm vyvolávat úzkost a často se snaží zahrnout klienta množstvím otázek (Vymětal, 2004, str. 77). Terapeut se může bát, že bude před klientem vypadat jako ten, který neví jak dál., Může si myslet, že svým mlčením ztratí svoji odbornost, kvůli které klient přišel (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 49). Mlčící klient může pro terapeuta znamenat jistou zátěž, proto se snaží tichu v psychoterapii vyhnout (tamtéž, 75). Přesto si troufám tvrdit, že se mu to úplně nepovede, a

navíc by to byla škoda. Je důležité tichu nechat místo, jaké mu náleží, a se svojí úzkostí a negativními pocity pracovat v rámci supervize.

Dále je nutné, aby terapeut uměl poznat chvíli, kdy je čas mlčet a kdy je čas mluvit. Může se totiž stát, že naše mlčení vyvolá v klientovi úzkost, strach či jiné emoce (Špatenková, 2013, str. 103). Psychoterapeut se musí naučit dobře číst neverbální vyjadřování klienta, a podle toho reagovat. Po delší chvíli ticha je třeba dobře přechít, zda je klient už připraven na terapeutovo povídání. Když terapeut předčasně vstoupí do klientova mlčení, může ho zablokovat, a tím zůstane skryto to, co klient považoval za důležité říct (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 74).

Klient se může zablokovat také ve chvíli, kdy na něj terapeut tlačí, aby se rozmluvil, nebo po něm vyžaduje odpovědi na své otázky. Terapeut by měl respektovat, že klient má svobodné právo se rozhodnout, kdy bude, resp. nebude v terapii mluvit.

Je určitě nezbytné, aby terapeut rozeznal, co se v tichu odráží. Od interpretace ticha terapeutem se odvíjí i jeho reakce na ně. Ticho může odrážet nevědomost klienta, kdy neví, co má dělat, co má říkat. Tady je na místě klientovi vysvětlit, co může v tichu dělat (přemýšlet, rekapitulovat sdělené atd.). Je důležité, aby terapeut nenechal klienta s jeho bezradností, ale vyšel mu vstříc. Jindy je vhodné zdůvodnit terapeutovo mlčení (poskytování prostoru pro vyjádření klienta). Díky následné klientově reakci může terapeut zjistit, že je třeba klient bezradný, nebo mlčet potřebuje. Jinými slovy, vždy je potřeba se ujistit, proč klient mlčí, a co se s ním v tu chvíli děje (Timulák, 2006, 157).

Obecně platí, že je vhodné na mlčení poukázat, nějak ho reflektovat. Je to chvíle, ve které se s klientem může dít mnoho věcí. Proto je podstatné klientovo ticho nepřejít jen mlčením. Terapeut může také nabídnout, co v tu chvíli prožíval on (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 75).

Každopádně je nesmírně podstatné, aby terapeut respektoval klientovo mlčení a ihned tam nevstupoval svoji intervencí (tamtéž). V mezilidském kontaktu je naše mlčení často nepřijato. Dnešní společnost vyznává, že jen skrze slova můžeme druhého poznat, jen skrze zábavné historky se můžeme zasmát a pobavit. Proto je terapeutovo přijetí klienta i s jeho mlčením zásadní.

Kromě respektování ticha, by měl terapeut i ticho nabídnout (Petr, Marková, 2014, str. 118). Neměl by jen čekat, kdy se klient i on na chvíli odmlčí, ale měl by i vytvářet podmínky pro chvíle ticha. Měl by vybírat, co vše je podstatné pro účinek terapie, a neměl by prostor zahlcovat slovy, která nemusí být přínosná. Ticho může být mnohdy účinnější.

Terapeut by se také měl zaměřovat na nesoulad mezi verbální a neverbální komunikací. Díky tichu může terapeut upozornit na rozpory v tom, co klient dává najevo svými slovy a svým mlčením (Hošková, Česká psychoanalytická společnost, 2012). Pro klienta toto odhalení může znamenat důležitý krok k poznání sama sebe.

Díky tichu může klient urazit velký kus cesty v sebepoznání. Je důležité, aby si to terapeut uvědomil a pomohl mu na této cestě k vnitřnímu sestupu do středu jeho bytí. Může mu pomoci právě tím, že práci s tichem nebude opomíjet, ale naučí se ji. Tuto podkapitolu bych shrnula slovy Carla Maria Martini: „*Každý z nás musí střežit vlastní místa ticha, respektovat místa těch druhých a nacházet slova ve správném okamžiku*“ (in Mühs, 2007, č. 48).

5.2.2.2. Psychoterapeutovo přijetí či nepřijetí

Když jsem se zabývala tématem mezilidského vztahu, věnovala jsem se též tomu, co na mezilidské vztahy působí a co pomáhá k jejich udržení. Pomoc se nacházela ve třech rovinách: v rovině já, ty a my.

I v psychoterapeutickém vztahu musí psychoterapeut začít sám od sebe. Požadavky, které jsem kladla ve vztahu psychoterapeuta a klienta na psychoterapeuta, jsou veliké. Musí být empatický, autentický a respektující. Měl by umět nastavit hranice, povzbudit a být aktivní. Jeho osobnosti by neměla chybět pokora, otevřenost a upřímnost.

Psychoterapeut musí ale nejprve přijmout sám sebe, aby mohl přijmout klienta. Přijímání, respektování a milování druhých jsme schopni pouze na základě používání stejného přístupu k nám. Musíme milovat nejdříve sami sebe. Lásku k sobě nalézáme skrze bezpodmínečnou lásku druhých a skrze jejich přijetí. O bezpodmínečné lásce čteme hodně v Bibli. Člověk, který zakouší Boha, zakouší též jeho bezpodmínečnou lásku, ze které pak může čerpat a milovat sebe a druhé (viz Milfait 2012, str. 212 - 213). Co ale lidé,

kteří s Bohem nežijí? Bůh miluje i je, jenže člověk jeho lásku nepřijímá, neotevívá se jí. Proto je důležité tuto lásku zažívat skrze druhé lidi.

Aby terapeut byl schopný své klienty přijímat a poskytovat jim tento zážitek, je třeba, aby přijal sám sebe. Díky sebezpřijetí ve všech svých dimenzích, bude umět přijmout i své klienty, se vším, co k nim patří, tedy i s jejich mlčením. Bude tak schopen přijmout místa ticha, která se i díky jeho přispění můžou stát bránou do nejhlubšího nitra jeho klienta.

5.2.2.3. Otevřenost klienta

Psychoterapeut musí umět s tichem pracovat a přijmout sebe, aby se ticho v psychoterapeutickém procesu stalo plodným. Jenže ani sebelepší terapeut nedokáže pohnout s klientem, který se bude odmítat ponořit do hlubin své bytosti. Pokud klient nebude ochoten či schopen v tichu setrvat a otevřít se mu, nebude ticho k užítku, ale spíše se stane bariérou. Práce s tichem záleží na obou. Terapeut poskytne prostor, respekt a pomoc. Klient zase svoji odvahu setkat se sám se sebou.

6. Kvalitativní výzkum

Praktická část mé diplomové práce navazuje na teoretické pojednání a jejím cílem je představit průběh a výsledky mého výzkumu. Ten se zabýval tichem mezi psychoterapeutem a jeho klientem, které se objevuje v psychoterapeutickém procesu. Cílem mého výzkumu bylo ukázat, že ticho má v psychoterapeutickém procesu své místo a že souvisí s kvalitou terapeutického vztahu. Účelem bylo zjistit, co je potřeba k tomu, aby se ticho stalo pro terapii přínosným. Tyto poznatky mohou být inspirací nejen pro psychoterapeuty, ale mohou sloužit i dalším pracovníkům v pomáhajících profesích.

Výše uvedené téma jsem se v rámci své diplomové práce rozhodla zkoumat pomocí kvalitativního výzkumu. Domnívám se, že tato metoda dokáže lépe postihnout danou problematiku. Jak ve své práci uvádím, ticho v individuální psychoterapii není dosud v českých podmínkách nijak systematicky zpracováno. V literatuře se uvádí jednotlivé střípky, které platí pro všechny přístupy v psychoterapii. Nejvíce zpracované je ticho v psychoanalytickém přístupu, kde se jím zabýval už jeho zakladatel Sigmund Freud. Tyto poznatky se dají použít pouze v psychoanalytické terapii, pro jiné školy mi přijdou dost nevyhovující. Vzhledem k absenci výzkumů na toto téma si myslím, že je kvalitativní výzkum nutný. Dokáže lépe postihnout danou problematiku a stanovit výzkumné úkoly pro další zkoumání.

Ve své praktické části se nejprve budu zabývat metodami, které jsem ve svém výzkumu použila, a poté představím výsledky, ke kterým jsem došla. V neposlední řadě uvedu diskuzi a závěrem bude shrnutí celého výzkumu.

6.1. Metodologie kvalitativního výzkumu

6.1.1. Základní východiska výzkumu

Jak jsem již zmínila výše, můj kvalitativní výzkum se zabývá tichem mezi psychoterapeutem a klientem. Pro účely mého výzkumu je tedy nutné definovat pojmy: psychoterapeut, klient a ticho.

Ticho. Najít definici ticha je velmi těžké. Každý si pod tímto pojmem představuje něco jiného. Často se ticho používá v kontextu jakékoli absence hluku. Absolutního ticha je ale v dnešní době těžké dosáhnout, jak na začátku práce zmiňuji. Jindy ticho znamená vnější nepřítomnost zvuků, tedy i slov. Dále bývá tichem myšlen vnitřní klid, vyrovnanost, nepřítomnost jakýchkoli myšlenek. V mé práci se jedná o ticho mezi dvěma lidmi. **Pro účely své práce jsem tedy ticho definovala jako absenci slov, která jsou pronášena nahlas.** Jedná se tedy o vnější mlčení, přestože i vnitřní mlčení je potřeba, aby člověk mohl naslouchat sobě a druhému.

Klient. Pro účely svého výzkumu беру klienta jako někoho, **komu je poskytována psychoterapie.** Není omezen věkem, ani problémem.

Psychoterapeut. Definovat, kdo je a kdo není psychoterapeut, je poměrně obtížné. Jak zmiňuji v teoretické části, v České republice není přesně vymezeno, kdo se psychoterapií může zabývat. Toto ohraničení existuje pouze ve zdravotnictví. V dnešní době se, ale psychoterapie neužívá jenom tam, tudíž toto vymezení nemůžu úplně použít. **Pro účely svého výzkumu definuji, že psychoterapeut je odborník, který má akreditovaný psychoterapeutický výcvik a jednoletou praxi v oboru.**

6.1.2. Volba výzkumných prostředků

Můj kvalitativní výzkum byl uskutečněn pomocí polostrukturovaných rozhovorů s vybranými psychoterapeutkami i psychoterapeuty. Dopředu jsem si zvolila okruhy témat, která mě vzhledem k cílům mého výzkumu zajímala. Cíle mého výzkumu jsem si zvolila dle teoretických východisek.

Zajímalo mě, zda psychoterapeuti s tichem pracují, co v tichu prožívají oni a co jejich klienti. Dále mě zajímalo, zda jejich práci s tichem v terapii ovlivňuje jejich využívání či nevyužívání ticha v osobním životě. V neposlední

řadě jsem se také ptala, zda mají zkušenosti s tichem v osobní či výcvikové terapii, nebo se s významem ticha setkali v rámci teoretického vzdělávání. Vzhledem k souvislosti mezi kvalitou psychoterapeutického vztahu a tichem obsahoval můj výzkum i otázky na důležitost psychoterapeutického vztahu.

I když mé okruhy byly předem připravené, nebránila jsem se i jiným tématům, ke kterým jsme se během rozhovoru dostali. Některé okruhy jsem během rozhovorů blíže specifikovala, případně jsem se i doptávala. Využila jsem i potenciál psychoterapeutů a některá jejich témata jsem později do výzkumu zařadila, i když původně nebyly předmětem mého zkoumání.

6.1.3. Volba výzkumného souboru

Svůj výzkumný soubor jsem nechala velmi široký, vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum. Stanovila jsem si pouze dvě podmínky. Za prvé absolvování sebezkušenostního výcviku a jednoletou praxi v oboru.

Kromě dvou výše zmíněných podmínek jsem vybírala psychoterapeuty tak, aby pocházeli z různých psychoterapeutických směrů. V teoretické části jsem se blíže zabývala třemi hlavními směry a jejich odnožemi (behaviorální, psychodynamické a humanistiko existencionální), chtěla jsem mít od každého směru alespoň jednoho zástupce.

Všichni terapeuti tedy prošli akreditovaným psychoterapeutickým výcvikem. Někteří absolvovali jen jeden typ výcviků, jiní prošli výcviky různého zaměření. U mých respondentů se vyskytly tyto typy sebezkušenostní výcviky: psychoanalytický, psychodynamický, KBT, Rogerovský, gestalt, systemický, narativní, pso boiden, hypnotherapie a integrativní. Jedna skupina psychoterapeutů čerpá pouze z toho zaměření, ve kterém byli zacvičení. Ale jsou tací, kteří využívají i prvky z jiných škol. „*Vybírám si dle situace, dle problému, dle pacienta, na co se víc zaměřit, je to náhledově. Můžu pracovat s přenosem; i z humanistický psychoterapie, vyjádřit pochopení, podporu; nebo tady a teď z gestalpu; nebo i z KBT.*“

Dále jsem chtěla, aby v mém výzkumu zaujímali své místo obě pohlaví. Domnívám se, že přístup k tichu se může u mužů a žen lišit. I když v mém výběrovém souboru mají převahu ženy, obsahuje i dva zástupce opačného pohlaví.

Respondenty pro svůj kvalitativní výzkum jsem získávala metodou sněhové koule. Nejprve jsem oslovila psychoterapeuty, které osobně znám a díky nim jsem pak získala další respondenty.

6.1.4. Realizace rozhovorů

Možné účastníky výzkumu jsem nejprve kontaktovala e-mailem, ve kterém jsem krátce představila sebe i svůj výzkum. V rámci žádosti o spolupráci jsem je seznámila s předpokládaným obsahem i délkou rozhovoru.

Při realizaci rozhovorů jsem se ohledně místa a času snažila přizpůsobit svým respondentům. Všechny rozhovory se konaly v Praze na pracovištích jednotlivých psychoterapeutů. Jen jeden se na přání respondenta uskutečnil v kavárně.

Na začátku každého rozhovoru jsem uvedla svoji motivaci a také získala souhlas k zaznamenávání jejich odpovědí. Dále jsem respondentům vysvětlila, jak bude daný rozhovor probíhat a ujistila je, že nemusí odpovídat na dané otázky, pokud z jakéhokoli důvodu nebudou chtít. Hlavní obsah odpovědí jsem si zapisovala do notebooku a celé rozhovory uvádím v příloze své práce.

6.2. Výsledky kvalitativního výzkumu a jejich interpretace

Nyní uvedu výsledky svých rozhovorů, které doplním svými úvahami. Na začátku této části uvedu svou reflexi realizovaných rozhovorů. Samotné výsledky mého výzkumu budou seřazeny podle jednotlivých témat. Podpořím je citacemi z rozhovorů, které ale z důvodu zachování anonymity jednotlivých psychoterapeutů uvádím bez jména autora. Na závěr praktické části pro větší přehlednost uvedu stručný souhrn svých výsledků.

6.2.1. Moje reflexe nad danými rozhovory

Atmosféra všech realizovaných rozhovorů byla velmi příjemná. Všichni terapeuti byli ochotní a vstřícní. Přestože jsou všichni velmi zaměstnaní, povedlo se sladit mé a jejich časové možnosti.

Se všemi terapeuty se mi dobře spolupracovalo. Nestalo se mi, že by mi někdo odmítl odpovědět na nějakou otázku nebo že by rozhovor odmítl

dokončit. Během rozhovorů jsem si uvědomila, že některé otázky byly pro respondenty náročnější, ale tato skutečnost dle mého názoru neměla vliv na celkové výsledky mého výzkumu.

Někteří terapeuti velmi kladně hodnotili dané téma s tím, že měli možnost se nad danou problematikou zamyslet. Dle jejich vyjádření jim to přineslo řadu nových podnětů do jejich terapeutické práce. Většina z nich uvedla, že jim téma mé práce přijde zajímavé a užitečné, a někteří projeví i zájem o přečtení dokončené práce.

6.2.2. Jednotlivá témata rozhovorů

6.2.2.1. Cíl psychoterapie

Jak uvádím ve svém teoretickém pojednání, cíl psychoterapie je odvislý nejen od zakázky klienta, ale i od daného směru, jeho metod práce apod. Též důležitost ticha v terapii je odvislá od dílčího cíle terapie, který si stanovuje každý terapeut zvlášť. Proto jsem zkoumala jaké cíle si stanovují.

Psychoterapeuti často uváděli, že cíl se liší podle toho, s jakými klienty pracují. *„Důležitý vědět, zda je ten člověk zdravý, s problémy, hraniční, strukturovaný, nebo psychotik.“* Dále uváděli, že cíl se také mění podle zakázky klienta: *„Cíl domlouváme spolu na začátku, někdo potřebuje radu, podporu, jiný dlouhodobější vztah s psychoterapeutem.“* *„Ten svůj cíl přizpůsobuju cíli klienta.“* *„Můj cíl je neodklonit se od cíle klienta.“*

Mezi konkrétními cíly se objevilo zmírnění a úleva potíží klienta. Někteří psychoterapeuti ale uváděli, že úleva je až důsledkem změny. Jejich cílem tedy byla změna, posun k lepšímu. *„Pokud něco měníme, tak měníme třeba postoj – změna situace nejde, kolikrát ani ta osobnost, ale třeba ten postoj.“* Jiným cílem bylo, aby klient dokázal sám za sebe zvládat své problémy. *„Zkompetentnění klienta, aby sám dokázal se svými starostmi pracovat, aniž by potřeboval terapii.“*

Dále to bylo doprovázení klienta. Být s ním v jeho těžké životní situaci. *„Někdy jít kus té životní cesty s klientem.“* Mohlo se také jednat o hledání smyslu jejich obtíží, o sondu do minulosti, o dosažení spokojenosti klienta či

zkvalitnění života klienta. Pro jiné terapeuty bylo cílem dobře odvést svou práci.

Dalším cílem byl růst klienta. Snahou terapeutické práce bylo, aby klienti pochopili více sami sebe a byli v kontaktu s tím, co prožívají. *„Aby ten člověk jednak reflektoval sám sebe, své prožívání, proč se mu to děje, aby si víc rozuměl, a tím pádem, aby si pak rozuměl s těmi lidmi, pak se může něco změnit.“* „Dokáže i o nepříjemném tichu povídat.“

V neposlední řadě se u několika terapeutů objevovalo, že nemají specifický cíl. Jejich cíl vychází z obecného cílu psychoterapie.

6.2.2.2. Vztah ke klientům

V oblasti psychoterapeutického vztahu mě zajímaly odpovědi na dvě dílčí otázky. Nejprve jsem se ptala, zda je vztah pro výsledek terapie důležitý a poté, co je nezbytné pro jeho kvalitní utvoření. Ze všech odpovědí vyplynulo, že je vztah v terapii důležitý. Současně terapeuti uváděli, že kvalita a důležitost vztahu se liší v závislosti na délce terapii. U krátkodobějších terapií zdůrazňovali důležitost obsahu. Na otázku, co je nezbytné udělat pro kvalitní vztah, se odpovědi lišily podle toho, zdali daný terapeut zdůrazňoval úsilí terapeuta či klienta.

- **Terapeut**

Na straně terapeuta respondenti uváděli přijetí a respekt ke klientovi, k jeho osobnosti, prožívání a situaci, ve které se v tu chvíli nachází. Dále zdůrazňovali také vytvoření důvěry, pochopení, porozumění, empatii, ocenění klienta a opravdový zájem o něj. Velkou roli pro vytvoření vztahu podle respondentů hraje také upřímnost a autenticita terapeuta a práce s přenosem a protipřenosem. *„V tomhle je důležitý se koukat, co je aktuální a co patří tý minulosti, třeba klient je nervózní, že říká málo věcí, ale já to po něm nechci, takže ty nároky patří do minulosti.“* Vyskytla se i odpověď, že je důležité vytvořit rovnocenný vztah, díky němuž klienta vychováváme k přijetí zodpovědnosti za svůj díl v terapii. Poslední, co někteří terapeuti zmiňují, je čitelnost. Podle jejich názoru je důležité, aby klient pochopil, co tato konkrétní terapie obnáší, aby neměl nereálná očekávání. *„Říct mu, co můžu pro něj*

udělat, jak chápu svoji roli.“ „A měl by se terapeut přesvědčit, že tomu rozumí.“

Na závěr je nutné zmínit, že svoji roli hraje též psychoterapeutický směr daného terapeuta. Jedna z respondentů zmiňoval, že pracuje na pěti potřebách, které vychází z terapie *pesso boiden*. *„Z toho pesso boiden je důležitých pět věcí (potřeb): bezpečí, péče, podpora, limity, potřeba místa. Dívám se na to, jakou potřebu potřebuje nejvíc, to mu dávám.“*

- **Klient**

Převážná většina terapeutů přiznávala i určitý podíl na vytvoření vztahu klientovi. Jejich odpovědi byly ale velmi různé. Nejčastěji zmiňovali: schopnost a ochotu se otevřít, být otevřený ke změně a mít víru, že se může změnit. Dále kladli důležitost na klientovu motivaci k sebepoznání a práci na sobě. Někteří uváděli, že jediná podmínka je to, aby klient přišel a vydržel. *„Mě napadá jako první, to risknout, přijít, sednout si na tu židli, v tom mu nikdo nepomůže.“* Obdobně pro některé terapeuty bylo důležité, aby klient danou terapii přijal a aby rozuměl stylu práce terapeuta a souhlasil s ním. Vedle obecných předpokladů společných víceméně pro všechny klienty, někteří terapeuti zmiňovali specifické předpoklady v závislosti na konkrétních klientech. Jednalo se např. o překonání nedůvěry nebo o schopnost vztah vůbec navázat.

- **Oboustranná práce**

Dle mých respondentů je k vytvoření úspěšného vztahu mezi terapeutem a klientem důležitá také jejich oboustranná spolupráce a splnění určitých okolností na obou stranách.

Nejvíce psychoterapeutů v této souvislosti uvádělo oboustrannou sympatii. Dále zmiňovali samotný vztah, snahu o překonání bariér a osobnosti obou zúčastněných. Objevily se i odpovědi, které zdůrazňovaly vzájemný kontakt tady a teď a vzájemné napojení se na sebe. *„Skládá se z kontaktních epizod, kdy je tam napojení, vědí o emocích a podávají o tom druhému zprávu.“*

6.2.2.3. Výskyt ticha v psychoterapii

Na otázku, zda se ticho v terapeutickém vztahu vyskytuje, všichni respondenti jednomyslně odpověděli, že se ticho v psychoterapeutickém procesu nějakým způsobem objevuje. Jedna z odpovědí byla: *„Asi jo, asi by bylo divné, kdyby se to neobjevilo, asi ticho být musí.“*

6.2.2.4. Důležitost ticha v psychoterapii

Z hlediska důležitosti ticha v psychoterapii bych terapeuty rozdělila do dvou skupin. Na ty, kteří jsou přesvědčeni, že ticho je velmi důležité v terapii, a na ty, kteří na ticho nekladou tak velký důraz.

První skupina se domnívá, že ticho je někdy nezbytné pro účinnost psychoterapie. Pro některé terapeuty z této skupiny je ticho stejně důležité jako slova: *„Určitě, v různých místech sezení má různou fci, důležité pro uvědomování, prožívání, protože na to potřebuje čas, potřebuje pomalé bytí.“* *„Kontakt může být narušen slovy i tichem, ale slovy i tichem se vyčišťuje.“* Pro jiné je ticho nutnou součástí terapeutického procesu. *„Ano, obrovsky důležitý, protože ticho je prostor, možná časoprostor, je v něm určitý čas a rozměr, kde může něco vzniknout, vzejít. Buď je něčím naplněn, nebo něco teprve přijde do toho časoprostoru.“* *„Důležitý jak pro někoho druhého, tak pro mě, že se ten druhý může dostat k sobě.“* *„Terapie bez chvilí ticha se nedá dělat.“* Dále se domnívají, že ticho je nezbytné k tomu, aby se klient mohl dostat sám k sobě, aniž by ho někdo z venku ovlivňoval. *„Někdy je velmi důležité, mnohdy to ticho může být zastavením klienta a respekt terapeuta vůči klientovu tichu, aby se mohl dotknout hlubších etází sebe, být v kontaktu se sebou a to je možno jen v tom tichu, aby nebyl zvnějšku ovlivňován a směřován.“*

Druhá skupina terapeutů se dělí na několik podskupin. Někteří chápou funkci ticha a jeho dimenzi, ale nepovažují to za nejdůležitější pro úspěch terapie. Pokud se ale během práce s klientem vyskytne, tak s ním pracují. *„Nemyslím si, že tam nutně musí být velký prostory ticha (asi není nejdůležitější, není nezbytný), ale samozřejmě tam může být, je součástí, musí se s ním pracovat, pak může být plodný.“* Jiní ticho považují důležité pouze v určitých případech. Dle jejich názoru hodně záleží na osobnosti klienta, na

tom, co pro něj ticho znamená a jak s ním umí naložit. „*Ve chvíli, kdy ten klient s tím tichem zachází tak, že se rozptýluje, odbíhá, kdy je pro něj obtěžující, ale zároveň se dá s tím pracovat, mluvit o tom.*“ „*Ve chvíli, kdy ty lidi mají zkušenosti s psychózou, jsou v psychotickém procesu, tak se propadají hloub a hloub a ztrácejí kontakt sami se sebou.*“

Někteří pak vnímají, že se ticho občas v terapii objeví, třeba po položení jejich otázky. Dávají tichu jisté místo v terapii, ale nepřipisují mu větší význam. Na druhou stranu nikdo z respondentů vyloženě neuvedl, že by ticho nebylo v terapii vůbec potřeba. Osobně se domnívám, že někteří se nad funkcí ticha blížeji nezamýšleli či s ním nemají skoro žádnou zkušenost. „*Neměla jsem dlouho klienta s utrpením, kdy bychom s tím nějak spočívali. Že bych s tím nějak cíleně pracovala to ne.*“ Možná mu nevěnují takovou pozornost, jakou by si zasloužilo, a tedy nemusejí vnímat plody, které by mohlo přinášet.

6.2.2.5. Co se v tichu děje

U tohoto tématu našli psychoterapeuti velkou škálu toho, co se v tichu děje. Jak podotkla řada z nich „*Je toho hodně.*“ Pro větší přehlednost rozdělím odpovědi do několika skupin.

- Vyjádření emocí

Prvním velkým děním v tichu je vyjádření emocí. Terapeuti zmiňovali negativní i pozitivní emoce. Častěji uváděli negativní emoce jako nervozitu, šok a ohromení. Nervozitu zmiňovali nejen na straně klienta, ale také u nich samotných ve chvíli, kdy nevědí, co se v tichu děje. Zejména na začátku své praxe připisovali nervozitu své neschopnosti. „*Zpočátku jsem z něho byla nervózní. Co se děje, moje nejistota, vedu to dobře? Neřekla jsem něco, co ho blokuje a uteče mi?*“

Jindy dle jejich názoru klient mlčením vyjadřuje překvapení nad tím, co ho napadlo. Dále se terapeuti domnívají, že klienti tichem vyjadřují vztek na terapeuta za to, co řekl, resp. neřekl. Dle jejich výpovědí se v tichu také může objevit strach, nedůvěra, zmatek, chaos a úzkost. Úzkost se objevuje zejména ve chvílích, kdy klient očekává od terapeuta vedení a ono nepřichází. Dále se v tichu může odhalit stud, netrpělivost nebo dotčení. Také ale ztvárňuje klid,

pohodu nebo spokojenost nad dobře vykonanou prací. Jindy může ticho demonstrovat odlehčení, ke kterému došlo před tichem pomocí slov. Též může ale znamenat vyčerpání, únavu nebo napětí. S emocemi úzce souvisí i prožívání. V této souvislosti respondenti uváděli, že jejich klienti v tichu prožívají svoji minulost. Zejména se může jednat o nepříjemné chvíle, kdy mohou znova zažívat bolest nebo utrpení.

- Přemýšlení

Tohoto okruhu dění se nějakým způsobem dotkli všichni terapeuti, přestože každý ze svého úhlu pohledu. Někteří zmiňovali klasické přemýšlení, kdy se terapeut na něco zeptá a klient přemýšlí nad otázkou. Jiní se domnívají, že se jedná o reflexi toho, co bylo řečeno, případně jde o představy klienta, co by bylo, kdyby. Zazněly i názory, že se může jednat o „aha zážitek“, kdy si klient něco uvědomí, na něco nového přijde. V tichu pak dozrívá, co bylo řečeno, teprve v tichu slova nabývají sílu. Jak poznamenal jeden z terapeutů: *„Aby mu něco doznělo, nějaký otazník nebo vykřičník.“* Obdobně se respondenti domnívají, že v tichu může dozrát nějaká myšlenka, jako když na poli dozrává kukuřice nebo víno. Případně může naopak ticho poskytnout vláhu, díky které může něco vyklíčit. V neposlední řadě může dle mých respondentů nabízet prostor k hledání nových témat k hovoru. Jedna etapa byla skončena, a tak se hledá, co bude následovat.

- Absence slov

Někteří terapeuti v rozhovorech zmínili, že ticho v terapii může znamenat, že klient nemá co říci. Může se také jednat o společenskou pauzu, kdy terapeut respektuje klienta a nechává chvíli prostor, aby jeho slova nebyla udupána do země jinými slovy. Objevil se i názor, že slova dochází spíše v závěru terapie, kdy už vše bylo řečeno. Obdobně mohou slova chybět při probírání těžkého tématu, protože prostě nedokáží vše vyjádřit.

- Odpočinek

Dalším významem, který mí respondenti zmiňovali, byl odpočinek či klid v nejrůznějších podobách. Klient relaxuje a mlčí, aby si užil chvíli volna, které se mu nemusí v normálním životě dostávat. Může si užívat chvíle, kdy nemusí nic produkovat.

- Kontakt

Terapeuti vypovídali, že ticho může znamenat i neverbální formu setkávání s druhým. Klient v tichu zažívá porozumění a napojení na terapeuta. Jindy může jít o setkání se sebou samým a se svým prožíváním. Také může docházet ke kontaktu s vyšší realitou, s transcendentnem.

- Objevení, vyplutí nad hladinu

Dle názoru účastníků mého výzkumu je ticho také prostředek, ze kterého může vyplynout něco příjemného i nepříjemného, něco užitečného i něco, co brání dalšímu pokroku. Někteří terapeuti mluvili i o tzv. naléhavém tichu, které něco vyžaduje. Jiní také podotkli, že ticho může být i prázdné. Stává se to ve chvílích, kdy jsou klient a terapeut od sebe naprosto izolováni a vytváří se zde samota a jistá ztracenost. Dle výpovědí mohou v tichu vyplout i určité nároky na sebe nebo na terapeuta. Jindy se jedná o tzv. introjekty, projektové spoje, kdy bylo do klienta něco vloženo. „Člověk se něco naučí, je něco do něj vloženo. „Měl bys být zábavný.“ To je předáno rodiči, okolím a člověk, pokud to přijme za vlastní, si to nese životem a předpokládá, že to od něj vyžadují i ti druzí. To se objevuje i v terapii, že má ten nárok, že mlčet nemůže, prožívá to nepříjemně a projevuje se v tichu.“ Ticho je pro některé terapeuty i indikátorem toho, že se něco děje. V tichu se totiž dle jejich názoru mohou objevit nežádoucí podněty, které si člověk nechce uvědomovat.

- Vyjadřuje určitý nesoulad

Z mých rozhovorů vyplynulo, že ticho může vytvořit i určitý nesoulad. Může vyjádřit nepochopení, nesouhlas nebo odpor či sabotáž od klienta. „Klient něco chce, a ty mu to nemůžeš dát, a povíš to a on na to nereaguje. Ticho, v kterém vnímám nepřátelskou atmosféru, ale patří to tam jako vyjasnění kompetencí. To mi není příjemné.“

Obdobně v rozhovorech zazněl názor, že ticho je reakcí na nezájem terapeuta. Klient mlčí, protože má pocit, že se o něj terapeut dostatečně nezajímá. Jindy se ale také může jednat o zatížení, kdy je toho na klienta hodně a tichem dává najevo „že potřebuje prostor pro sebe, teď vystupuji z té naší komunikace z nějakých důvodů. Je přetížený, nebo že je to na něj moc, že na něj tlačím, chci toho po něm moc.“ Terapeuti také říkali, že ticho může

zabraňovat nežádoucím slovním reakcím terapeuta. „*Nechce se mi mluvit, já bych se mohl rozčítit.*“ Naopak také ale může signalizovat téma, o kterém se klient nechce bavit. „*Téma, o kterém se nechce bavit, a přesto se nejde dostat k něčemu jinému.*“ A v neposlední řadě se může stát, že ticho zabraňuje nějakému uvědomování, protože může do jisté míry rozptylovat.

- Dává prostor nebo pobízí

Ticho dle mých respondentů může poskytovat čas. Dává prostor k tomu, aby si terapeut i klient něco uvědomili, aby se klient mohl seznámit s novou situací. Obdobně může pomoci sbírat sílu před obtížným tématem, případně pomoci získat odvahu, aby se klient zeptal terapeuta, co se teď děje, či si řekl o podporu. Ticho v terapii může nastat i proto, že klient čeká, co se bude dít, případně mlčí, protože mlčí i terapeut. Dále se terapeuti domnívají, že je to způsob, jak si klient formuje pocit bezpečí. Potřebuje se ujistit, že bude přijat i ve svém mlčení. Jindy může být ticho dle jejich názoru i hybatel, díky kterému se některé věci postrčí určitým směrem.

6.2.2.6. Reakce na ticho

Terapeuti při našich rozhovorech zmínili opravdu hodně nejrozumnějších reakcí na ticho. Některé odpovědi se shodovaly, jiné se objevily jen ojediněle. Než popíši jednotlivé skupiny reakcí, uvedu nejprve poznámky, které mi přijdou zajímavé, i když to nejsou přímo konkrétní reakce na ticho v terapii.

Prvním podnětem, který při rozhovorech zazněl, je, že reakce klientů na ticho je velice individuální. Každý klient je individuální bytost, která může mít rozdílné reakce a také má svůj životní příběh. S tím souvisí další výpověď. „*Jak se cítí v tichu, záleží na jeho vnitřním světě.*“ Druhým podnětem je rozdílná odpověď na otázku, zdali každý klient musí na ticho nějak reagovat. Někteří terapeuti se domnívají, že jsou klienti, kteří na ticho reagují, a klienti, kteří nereagují. Jiní respondenti ale odpověděli, že tam je vždycky nějaká reakce, alespoň neverbální. Já se domnívám, že klient vždy na ticho nějak reaguje, otázkou však je, zda to terapeut zaznamenává. To potvrzuje i odpověď: „*Ani vlastně nevím, co ten klient dělá.*“ Třetím podnětem je pak názor, že všechny reakce klienta může mít i terapeut.

Samotné výpovědi rozdělím na dvě skupiny, na reakce klienta a na reakce terapeuta. Jak klient, tak i terapeut reagují na verbální i neverbální úrovni. Zajímavá je skutečnost, že terapeuti neverbální projevy zmiňovali spíše u reakcí klientů, zatímco u svých reakcí mluvili o tom, co v tichu dělají a jak na ně případně slovně reagují.

- **Klient**

- *Neverbální reakce*

Terapeuti zmiňovali celou řadu neverbálních reakcí. Na některých se shodli skoro všichni, jiné byly vzpomenuty pouze jedním či dvěma therapy. Většina terapeutů se shodla v tom, že klienti mohou zažívat příjemné i nepříjemné pocity. Záleží na tom, co se v tom tichu odehrává. Z nepříjemných dle jejich názoru nejčastěji zažívají nervozitu či neklid. Ty jsou doprovázeny motorickým neklidem, mnutím rukou a pohledem stranou nebo naopak upřeným pohledem na terapeuta. Dále terapeuti zmiňovali úzkost nebo strach, když klient neví, co se děje či cítí tlak. Též se hodně objevoval vztek na terapeuta, kdy se klient cítí ukřivděn. Tyto pocity klienti dávají najevo rukama, které zkříží před tělo.

Dále terapeuti uváděli, že se klienti mohou cítit zaskočení, překvapení či znejistění. Mohou se také stydět či si připadat zkoumaně. Tyto emoce mohou být provázeny těmito neverbálními projevy: povzdechnutí, napětí v obličeji, stažené celé tělo, křížení končetin, pláč apod.

Terapeuti ale zmiňovali i příjemné prožívání ticha, kdy klient ticho akceptuje. Na druhou stranu může klient vyjadřovat v tichu únavu po dobře vykonané práci. To se pak usmívá, povolí ruce a užívá si ten pocit úlevy a radosti. Rovněž může přemýšlet nebo si více uvědomovat své prožívání. Může zavřít oči nebo je dá více nahoru či stranou.

Jeden z terapeutů zmínil, že ke konci ticha, když už v něm klienti nechtějí být, zvednou hlavu, nadechnou se či jiným způsobem signalizují terapeutovi, že jejich činnost v tichu už skončila. Jiný z terapeutů podotkl, že postupně slábne intenzita neverbálních projevů a klient v klidu mlčí.

- *Aktivita*

Někteří terapeuti zmínili, že klienti přemýšlí, relaxují a někteří se dokonce nudí, protože očekávají výkony. Jiní hledají v kabelce nebo ťukají tužkou o stůl. Jiní v tichu čekají a tlačí tím na terapeuta, aby něco udělal. Jiný terapeut zmínil, že v tichu klienti: „*pracují, meditují či jinak z ticha těží*“.

- *Verbální projevy*

V rozhovorech se často objevovalo, že klient může přerušit ticho kladením otázek. Může se ptát, co má dělat, nebo může mluvit o nedůležitých věcech, protože je v tichu více odhalený a má potřebu ticho nějak zaplnit. Někdo podotkl, že klienti sice reagují, že je nic nenapadá, ale že cítí tělesné signály. A jiný zmínil, že můžou obviňovat sebe, že nevyvíjí žádnou aktivitu, nebo terapeuta z toho, že je neschopný.

- **Terapeut**

- *Neverbální reakce*

Terapeuti zažívají v tichu příjemné i nepříjemné pocity. Jeden terapeut vyjádřil: „*Zažívám pocit, že je to v pořádku. Ne vždy je to příjemné, ale patří to tam.*“ Terapeutům je příjemně v tichu, kdy spolu s klientem můžou mlčet. Také se snaží být v tichu připraveni reagovat. Jsou tedy klidní, vstřícní a uvolnění, což vyjadřují narovnáním či zapřením se do židle. Mohou se stejně jako klienti cítit nepříjemně. Často k tomu dochází, když nerozumí, co se děje, když je proces zaražený anebo jsou napjatí ze svých osobních problémů. V této souvislosti terapeuti hodně zmiňovali, že dřív byli v tichu hodně nervózní, a strachovali se, zda terapii vedou dobře. Někteří nemají ticho rádi doteď, protože neví, co v něm mají říkat či dělat. Pro některé je nepříjemné ticho, ve kterém cítí, že na ně klient něco tzv. hodil. Jeden terapeut jako příklad nepříjemného ticha uváděl ticho, ve kterém se jeho klient trápil. Dále zmiňovali, že je pro ně nepříjemné, když je klienti do něčeho tlačí a v tichu pak čekají, co terapeut na to odpoví.

- *Aktivita*

Moji respondenti se shodli, že se v tichu snaží rozpoznat, co se právě děje. Pozorují klienta, jak mlčení prožívá. Dávají klientovi najevo, že respektují jeho mlčení. Pokud to situace umožňuje, tak někteří terapeuti klienty nechávají a čekají, co v tom tichu přijde. Jeden z terapeutů ale zmínil, že se

ticho snaží nějakým způsobem eliminovat, protože mu v tom není příjemně. Jiní terapeuti modifikují své reakce podle konkrétních klientů. Pokud se jedná o psychotického klienta, tak ticho bourají, aby se klient neztratil. Neopouštějí ho a dávají mu najevo, že jsou s ním. Pokud se ale domnívají, že úzkost či stoupající agrese, kterou klient v tichu zažívá, může přinést užitek, ticho nechají. Zároveň se snaží, aby se negativní emoce na ně nepřenesly. Snaží se zhluboka dýchat a uzemnit se.

Hodně terapeutů zmínilo, že v tichu prožívají a zachycují svoje a klientovy emoce. Také se snaží nevnašet do ticha svůj strach či nervozitu a nemyslet na nic svého. Jindy přemýšlí nad tím, o čem minule mluvili nebo o tom, co chtějí klientovi říct a jak. Hodně se snaží vcítit do toho, co klient prožívá. Snaží se zachytit moment, kdy už klientovi přestává být v tichu dobře. Někdy jsou terapeuti také unavení, a tak v tichu odpočívají. Jindy nepřemýšlí a nic nedělají a jen s klientem mlčí a užívají si to. Někteří terapeuti se snaží vydržet vlastní tenzi a čekat až klient promluví jako první. Mnozí mu chtějí nechat prostor a nezanášet ho svými slovy.

Někteří terapeuti si v tichu uvědomují, že je mlčení smysluplné. Snaží se *„brát to jako něco, co klient přináší, co má hodnotu.“* Jindy vyslovují nad klientem určité přání, možná modlitbu. *„V pesso - boiden se dělají cvičení, že oba mlčí, že si představím u toho člověka kruh. Je to sféra možností, držím ho jakoby v náruči, ať z toho vzejde, co potřebuje.“*

- *Verbálně*

Většina terapeutů se shodla v tom, že do ticha vstupují ve chvíli, kdy vidí, že klienti cítí úzkost a neumí si poradit. Terapeuti reflektují emoce, které klient dává najevo. Hodně z nich se snaží klienta ujistit, že může mlčet a že nemusí znát odpověď. Také se shodli na tom, že ticho nějak reflektují. Často se ptají, co klient v tichu dělal, jak se cítil a někdy vyjádří i svoje pocity. Ptají se také, když nastolenému tichu nerozumí.

6.2.2.7. Souvislost vztahu a ticha

Ve svých rozhovorech jsem se explicitně na vzájemnou souvislost mezi tichem a vytvořeným vztahem neptala. Z většiny rozhovorů však vyplynulo, že existuje souvislost mezi kvalitou vztahu a tichem. Dobře vytvořený vztah

podporuje ticho, ve kterém je oběma příjemně a naopak ticho zase podporuje vytvoření vztahu. „*Podporuje to i ten vztah, když mluvíme, tak se nevnímáme, když mlčíme, musíme přemýšlet, kde ten druhý je.*“

6.2.2.8. Odlišnost ticha v průběhu celého procesu psychoterapie

Odpovědi na otázku, zdali se ticho v průběhu terapie proměňuje, se velmi lišily. Mnozí odpovídali, že vlastně neví, zda se to nějak liší. Jejich odpovědi neodráželi jejich zkušenosti, ale opíraly se o jejich vědomosti. Z předpokladů mých respondentů vyplývá, že ticho z rozpaků a nejistoty bude během terapie ubývat. Také se bude vytrácet nepříjemné ticho. Dále se domnívají, že ke konci terapie se bude spíše objevovat hluboké ticho, ve kterém se klienti zastaví a přemýšlí. Jiní terapeuti předpokládali, že na začátku bude ticha více, protože se neznají, a po navázání vztahu již budou mluvit více. Vyskytla se i odpověď, že přestože se zdá být logické, aby se ticho v průběhu terapie měnilo, vlastní zkušenost to nepotvrzuje.

Ostatní terapeuti pak uvedli, že se ticho v průběhu terapie mění díky vztahu mezi terapeutem a klientem. Jednoznačně převládaly odpovědi, že na začátku ticha moc nebývá. Je to dáno tím, že klient má potřebu sdělovat, co ho trápí. Dalším důvodem může být i skutečnost, že si ho klienti hned tak nedovolí: „*Klienti na začátku, kdy si ho vyčítají a jsou v nepohodě, pak si ho více dovolují a je to pro ně v pořádku.*“ Současně si terapeuti myslí, že ticho může na začátku procesu zúzkostňovat. Proto u nich převládal názor, že by terapeut měl být na začátku aktivnější a s tichem by měl experimentovat až v průběhu terapie. „*V průběhu času více experimentuju s tichem, na začátku ne, je to více pro něj úzkostné, později to zkouším jako experiment, počkat, co se tam objeví.*“ Jiný terapeut ale zmínil, že na začátku sezení používá své mlčení záměrně, aby se dozvěděl, s čím klient přichází. V průběhu terapie (nikoliv na prvním sezení) nechává ticho cíleně působit. Určitou výjimku tvořili terapeuti pracující s klienty s psychózou. Ti nenechávají ticho ani na začátku, ale ani na konci, protože by to mohlo klienty zúzkostnit.

Dále se také moji respondenti domnívají, že kvalita ticha je závislá na tom, jak se v průběhu s klientem poznají a na tom, jak se postupně proměňuje jejich vztah a náhled na problémy. Postupem času vzájemně poznávají význam mlčení toho druhého. *„A na konci to už tak může být, že už není nic potřeba, to asi na začátku není. Na začátku asi nemlčí, že nemá co říct, tak se ptám. Asi nemá moc důvěry, a po půl roce to asi zas není, že mlčí, že nemá dost důvěry, ale má to jiný význam.“*

V rámci mého výzkumu se také objevilo jedno tvrzení, že se ticho liší i v průběhu jednoho sezení. Ticho je pak jiné na začátku sezení, v jeho průběhu i na jeho konci.

6.2.2.9. Zkušenosti s tichem

V rámci této otázky jsem se snažila od terapeutů zjistit, zda nějak ve svém osobním životě s tichem pracují. Také mě zajímalo, zda jsou v tichu rádi, nebo ne a zda se to nějak odráží v jejich práci. Terapeuti, kteří jsou v tichu rádi, potřebují ho a vyhledávají ho, tvrdili, že si díky své zkušenosti uvědomují důležitost ticha v životě člověka. *„Odráž? Nejspíš ano, to jak jsem ustrojen jako člověk, se nemůže neodrazit ve způsobu té práce.“* Jednoho terapeuta ale zase napadla myšlenka, že se to ticho v terapii může odrážet i naopak: *„Možná naopak. Kdy má psychoterapeut halas v domě, tak má pak tendenci mlčet z toho, to by si to pak měl více uvědomovat, tomu klientovi po tom nic není, že je třeba unavený.“* Pouze dva terapeuti mi odpověděli, že v tichu moc nejsou či ho nevyhledávají. Jeden z nich ale řekl: *„Příjemné je užít si kontakt v tichu, v mimopracovním vztahu vzácnost.“* Jeden respondent uvedl, že ticho zažívá, ale potřebuje, aby mělo nějaký obsah. Záměrně jej nevyhledává, ale když přijde, tak přijde.

Postupem času jsem si uvědomila, že by bylo přínosné zjistit, jakou mají terapeuti zkušenost s tichem ve vlastní terapii, případně na teoretické rovině. Odpověď na tuto otázku tedy nemám od všech terapeutů. Ti, co na ní odpovídali, se shodli na tom, že vlastní zážitek s tichem jim při terapeutické práci velmi pomohl. Terapeuti zažili ticho ve své terapii, výcviku či v supervizi. Někteří si pojednání o tichu v terapii pamatovali ze školy. Byl i jeden terapeut, který vyjádřil potřebu: *„Moc se o tom nemluví, jen se to zažije,*

učím se to za pochodu, kdybych se o tom více dozvěděla, tak bych neudělala chyby, začínající psychoterapeut si na to moc netroufne, musí být připravený na to ticho, já nebyla. “

6.2.2.10. Plody ticha

Na moji otázku, zda ticho přináší nějaké plody, zda může být užitečné pro klienta, pro úspěch terapie, jsem dostala ode všech psychoterapeutů jednomyslně kladnou odpověď. Plody, které ticho přináší, jsou nejrůznější, a proto je zase rozdělím do několika skupin.

- Zastavení

V tichu se klient i terapeut mohou zastavit a mít chvíli čas na přemýšlení. Je to čas, kdy si oba srovnávají své myšlenky, reflektují to, co se odehrálo. V tichu člověk ale nemusí být jen na terapii. Mnohdy se velká práce udělá až v čase mezi sezeními, kdy klient přemítá nad celým sezením. V tichu dle mých respondentů, může dojít k tzv. aha zážitku. Klient najednou něco pochopí, něco mu dojde. Je to moment, kdy najednou klient získá vhled na svůj problém. Současně si také v tichu může něco potvrdit, že něco je opravdu tak, jak mu bylo řečeno. Jindy zase může v tichu zpracovat své zážitky z terapie.

- Podpora

V tichu klient může zažít podporu od terapeuta. *„Podpora toho vztahu. Ten terapeut se mnou nese, že vydrží i moje ticho. Je to přijetí, že nemusím hned.“* Klient zažívá bezpodmínečné přijetí terapeutem. *„V tichu tady může být přijatý, i bez aktivity a bez zásadních emocí.“* Díky tomuto zážitku přijetí si klienti dovolí v tichu setrvat a mohou tak najít vlastní hodnotu sami sebe. Nejsou někým, jen když produkují, ale i tehdy, když jen tak jsou.

- Přiblížení se k druhému

Tady ponechám místo pouze pro výpověď jednoho terapeuta, protože mluví za vše: *„Začínají se mi vybavovat sezení, speciálně jeden klient, už je to asi rok, on celou dobu mlčel, bylo to o tom, že tak hrozně nevěří těm ženským, že po něm nebudou nic chtít nebo manipulovat, že jen v tom tichu může být svobodný, bylo to emoční, kdy ten klient má slzy ve v očích a nevíte proč a s tímto chlapem, já sem měla pocit, že jsme se dostali na preverbální rovinu, o raných věcech, kde byl strčený jako malý někde v nemocnici a byl tam sám a*

nebyly v něm nějaký slova protože v něm tenkrát ještě nebyly v tom dětství. Byl to pro mě hluboký zážitek, největší přiblížení, byl to počítačový expert, ale v tomhle tichu došlo k největšímu přiblížení v terapii.“

- Síla ticha

Ticho má tu úžasnou schopnost, že v sobě ukrývá velkou sílu, která slova v sobě nemají. Díky tomu, že terapeut reflektuje ticho mezi ním a klientem, může vyplout na povrch téma, které by se běžně neotevřelo. Ticho dokáže pomoci pochopit. Člověk často něco pochopí na racionální rovině, ale už se to nedostane do jeho prožívání. Ticho tedy umožňuje prožít změnu, kterou mysl již přijala. *„Když hovoříme o psychoterapeutické změně, že v tom mluvení, je to nějaká racionální poznávací věc. Slovo jako myšlení, slovo jako nástroj myšlení, ale potřebuje tu změnu udělat v tom prožívání, řekla bych, že tomu klienti rozumí, ale nemají to v tom prožitku. A to ticho v tom dělá nejvíc.“* S tím souvisí i to, že ticho může současně pomoci i na racionální rovině. Mnoho klientů si myslí, že se v tichu nic neděje, že jen slova jsou produktivní. Když zažijí, že i ticho přináší velký obsah a děj, pomůže jim to pochopit, že ticho je také potřeba.

Ticho má dle výpovědi terapeutů moc donutit klienta, aby pobýval sám se sebou. Terapeut ho svými otázkami může lehce donutit, ale ticho mu pomáhá se lépe soustředit a dostat se tak k sobě. Klient také dokáže díky tichu rozkrýt, rozšifrovat a objevit to, co by jinak zůstalo jen otazníkem a nevyřešenou záležitostí. Ticho má také moc strhnout lavinu, bourat bariéry. *„Vystoupání na hladinu něčeho, co bylo buď za určitými duševními obranami, že se zpřístupní nečekaný prožitek, třeba vztek, úzkost, a když to přijde na světlo tak se s tím dá pracovat.“* Pomocí ticha může klient také objevit svoje potřeby. *„Terapeut se může doptávat, jak se děje ta nepříjemnost, ptát se, jak by to potřeboval; klient má šanci si potřeby uvědomovat, každá je legitimní.“*

Ticho také může utvořit jinou bytost, může pomoci vyloupnout kuřátko ze skořápky, které se bálo ven. *„Mám dojem, že je to jako z přirozeného života, očekávání, číhání, jakoby až někdy v takovou chvíli může vyjít vnitřní bytost, jako drak ze sluje, co se líhne nebo něco co je plachý. V případě toho vzteku, může vyjít ten drak, člověk z toho může být zaskočen, ale může to být užitečný.“*

- Prostor

Ticho dává prostor pro určité události. Dává prostor pro kontakt se sebou, se svými emocemi. Umožňuje vnímat své fyziologické procesy, signály vlastního těla. Pomáhá vnímat svět toho druhého, poznávat ho. Jako světlo zpřístupňuje určitá zákoutí, určitá duševní pásma, která by jinak zůstala ve skrytosti. „*Má potenciál dát prostor i jiným kanálům, nejen myšlenkovým kanálům.*“ Když terapeut ticho nezaplní svými slovy a otázkami, ale v tichu vyčká, pak ticho umožňuje dát prostor pro vyjádření klienta. V tichu se dá také pojmenovat více významů, než dokážeme slovy. „*Na druhou stranu se v tom tichu dá říct velmi mnoho, protože ne všechny významy můžou být nesený a pojmenovány slovy, někdy jde ukázat a porozumět. Já i druhý tomu rozumí.*“ A také přináší mnohdy větší efektivitu než slova. „*Ten proces té terapie, kdy ty momenty ticha můžou být daleko efektivnější, ten zážitek, že si může bloudit po té své krajině duše, ten přínos je v tom jeho sebepoznání, že je pak větší, vyšší..., že dochází k většímu kontaktu se sebou.*“

Slova často rozbouří vnitřní hladinu klienta. Ticho má schopnost tuto hladinu zase uklidnit. Pomocí ticha se slova můžou usadit, najít zase své místo v srdci člověka. Ticho dává prostor sledovat, co se s klientem děje. Ticho neposkytuje jen nemluvení, ale pomáhá i ztišit myšlenky našeho vnitřního světa, což pomáhá zaslechnout i něco nového. Klient se může ztišit a ponořit se hlouběji do svého vnitřního prostoru. To se může dít i během mluvení, kdy klient dokáže své myšlenky ztlumit. „*To ztišení je ve významu, kdy jsme o tom mluvili, tak to může být i ve chvíli, kdy se mluví. Člověk zůstává sám u sebe, i když mluví, ztišení se, může být sám se sebou, může sledovat vnitřní proces. Je to specifický mluvení. Jde o to, aby na sebe ti dva byli navázání, aby si rozuměli.*“

Dále terapeuti uváděli, že ticho přináší svobodu pro klienta. Člověk sám najde, co je pro něj nejlepší. „*Prostor pro seberealizaci klienta v odlišení k vzdělávacímu procesu. Vzdělávací proces: já vám vyložím, jak to chodí. Předání něčeho tomu druhému. Kdyby na to terapeut přistoupil, tak by z druhého v terapii dělal sebe; když to ticho, je prostor pro svobodu klienta, aby si našel to, jaký chce být, jak uspokojovat svoje potřeby.*“

A v neposlední řadě dle mých respondentů ticho poskytuje prostor pro uklidnění. Je to místo, ve kterém se klient i terapeut můžou uvolnit. Pomáhá také poznat a vnímat naše fyziologické procesy jako je třeba dýchání. Dýchání je velmi důležitý proces, který přináší novou sílu a potravu pro náš mozek, srdce, zkrátka pro celé tělo.

Ale jak správně podotkli někteří terapeuti, ticho má potenciál, ale ten nemusí být vždy využit. Navíc někdy může ticho přinášet i pravý opak: „*A pak si myslím, že pokud se terapeutovi, ten rámec té práce, pokud se zmýlí, jak ho chápe, jak ho použije, tak plodem může být rozbití vztahu, protože pokud klient dostane neúnosnou dávku úzkosti, zůstane dlouho v osamocení, pokud si to klient vyloží, že je terapeut mimo, tak to může skončit.*“ Proto je nutné, aby terapeuti uměli s tichem dobře pracovat.

6.2.2.11. Co dělat pro plodné ticho

Názory psychoterapeutů na tuto problematiku lze rozdělit do třech skupin. Terapeuti v první skupině se domnívají, že se s tichem musí nějak pracovat, něco cíleně dělat. Terapeuti v druhé skupině naopak zastávají názor, že se s tichem výrazně pracovat nemusí. „*Myslím si, že tam není..., činím to neúmyslně, respektuju, že ten klient, že mám pocit, že je to pro něj nějak důležité, ale že bych nějak tlačila, že to bylo důležité ticho, tak to nedělám, protože tam se vyplácí ta důvěra klienta, že začíná poznávat, co je pro něj potřebný, že poznává zevnitř, co je pro něj důležitý.*“ A třetí skupina s tichem ráda experimentuje. „*Přijdou mi zajímavé experimenty s tichem, že se ukáže, že dlouho mlčí nebo nemlčí vůbec, že si vyzkouší ten extrém, vůbec nemlčet nebo hodně mlčet. Pokud byl dobře načasovaný, rozuměli, že je to součást vzorce, a měli zvědavost, že by to zkusili, tak experiment byl dobře přijatý.*“

Ve všech třech skupinách se objevuje myšlenka, že by terapeut měl přijímat klientovo ticho a řídit se tím, co klient je schopen zvládnout. Odpovědi všech terapeutů rozdělím nyní opět do několika kategorií.

- Práce s tichem

Terapeut by měl ticho, pokud se objeví, nenechat bez povšimnutí. Měl by nějakým způsobem komentovat proces ticha, ptát se klienta, co se s ním děje. Co v tu chvíli klient cítil, co prožíval, jaký pro něj mělo mlčení význam.

Cíleně ticho reflektovat, a to nejen v průběhu sezení, ale i na jeho konci. Dle názoru terapeutů je důležité reflektovat ticho na konci sezení i z toho důvodu, aby se terapeut ujistil, že klient odchází v pořádku. Terapeut může klientovi také nabídnout nějakou svoji fantazii k tomu, co se v tichu děje. Může se také podělit se svým vlastním prožíváním.

Terapeut by se dle některých výpovědí neměl spokojit s odpovědí, že klienta nic nenapadlo, a proto mlčel. Terapeut společně s klientem by to ticho měli prozkoumat, najít jeho využití. Dále je pro terapeutickou práci důležité všimnout si extrémů: mnoha slov i častého ticha.

- Rozumět mu, co se děje

Dále je důležité, aby terapeut tomu tichu rozuměl. Dokázal poznat, co se v konkrétním tichu odráží. Díky tomu se s tím dá pracovat. Je nutné vědět, zda je to známka radosti, nebo odporu. „*Přijít o čem je a potom, buď je o nedůvěře, tak s tím pracovat nebo je o důvěře tak pak čekat co to dál přinese.*“

Terapeut musí poznat nejen, co ticho znamená pro klienta, ale také, co ticho vyvolává v terapeutovi. Když terapeut pozná, že v něm ticho vyvolává úzkost, měl by se umět těchto pocitů zbavit. To lze udělat přímo během terapie s klientem, např. změnou hloubky dýchání či uzemněním se, nebo to lze vzít jako téma do supervize.

- Respektovat ho

Terapeut by měl vždy klienta respektovat a přijímat ho i s jeho mlčením. Měl by umět nechat klientovo ticho vyznít a nebát se, že se v terapii objeví. „*Někdy máme tendenci ho zaplácnout jinou otázkou, nebát se ho, říct si ok, je tady, vzít ho jako partnera a nechat ho.*“

- Chování terapeuta

Terapeut by měl být vnímavý, aby dokázal v tichu sledovat všechny procesy, které tam probíhají. „*Jako terapeut by měl být klidný, otevřený a přijímající a vzít vše co přijde, i to ticho.*“. Někomu pomáhá i to, že prošel vlastní zkušeností s tichem. „*Mít rozsáhlou zkušenost se sebou a tichem, abych mohla respektovat proces klienta.*“ Terapeut může ticho také uvítat jako něco, co do procesu terapie patří. Tímto svým přesvědčením umožní klientovi, aby ticho dokázal přijmout. Často je potřeba slovně klientovi vyjádřit, že ho

terapeut přijímá i s jeho mlčením a nebude ho do mluvení nutit. „*Potřebuji vědět, že jsou v tom tichu přijímány, a potřebuji to i slyšet. Potřebuje slyšet, že ho nebudeme nutit do mluvení, mluvit tak jak je to pro něj bezpečné.*“

- Rozlišovat

Také je potřeba rozlišovat, zda typ terapie dokáže poskytnout tolik prostoru se tichu věnovat. „*Když je kratší, tak bych mnohem víc vážil, kdy tam patří, ono se ukáže. V dlouhodobější terapii je na to čas; v té kratší i včetně toho mlčení by mělo být zváženo a měřeno.*“

- Přiznání nepříjemných pocitů

Ticho může přinést různé pocity. Často se stává, že se v tichu cítí klient nebo terapeut nepříjemně, a to něco signalizuje. Proto je potřeba, aby hlavně klient pomohl terapeutovi svou upřímností a vyjevil mu, že se v tichu necítí dobře. Někdy k tomu může přispět i terapeut svou upřímností a sdělit též své nepříjemné pocity, když uzná, že je to pro psychoterapeutický proces přínosné. „*Sebe pomoc. Říct to. Platí pro oba, to říct. Věnovat se autenticky těm nepříjemným pocitům. Ale ne vždy musí (terapeut) ¹⁸říct, že je mu ticho nepříjemné. Někdy to ticho může kontaminovat svou zkušeností, svým slovem, pak to nesděluje, že je mu ticho nepříjemné.*“

6.2.2.12. Zodpovědnost za ticho

Další jednomyslná shoda se vyskytla v odpovědích na otázku, kdo je zodpovědný za ticho v terapii. Hodně psychoterapeutů to odvozovalo od zodpovědnosti za psychoterapii. Jejich odpovědi bylo, že vždy oba. Často při našich rozhovorech zaznělo, že je to „*vztahová záležitost*“, kde jsou přítomni oba dva. „*To je asi různý, někdy je to společný, ba ne, vždycky oba, mlčí se mnou, tak se to týká mě.*“

Odpovědi byly odvislé i od toho, komu přiřkládají terapeuti odpovědnost za průběh terapie. Terapeut je zodpovědný za to, že to ticho poskytne, ale klient za to, co se v tom tichu bude dík, lépe řečeno, jak ho využije: „*Líbí se mi poučka, že za obsah je zodpovědný klient a za proces terapeut, takže z toho pak*

¹⁸ Poznámka autora.

vyplyne, že já tam to ticho nechám a zda on tomu dá ten obsah, to už je na něm. Když nebude dělat nic nebo i to neřekne, tak...“

Zazněl i názor, že záleží na čase, místě a těch dvou: *„Nikdy jsem o tom tak nepřemýšlela, vždy jsou odpovědný za to oba, je to vztah, záleží to na situaci, na místě i a těch dvou. Může to být někdy, že on, může to být střídavý.“*

6.2.3. Jiné podněty

Ještě bych zmínila tři podněty, které od terapeutů přišly. První podnět vyjadřuje, že i když je ticho velmi potřebné a mnohdy dokáže sdělit více než slova, přesto není naprosto výmluvné. Nedokáže vždy odhalit pravou podstatu. *„S tím tichem je to jako se vším, že mi řekne jen to, co mi řekne. Ani ticho neodhalí vše.“* Je tedy důležité, abychom nespoleháli pouze na jeden aspekt komunikace, ať už to jsou slova, ticho nebo neverbální komunikaci, která z mlčení vyplouvá. Když klient nechce, tak ani nejlepší terapeut nedokáže zbourat bariéru, kterou si klient vystavil. Je důležité si uvědomit, že ani psychoterapie není samospasitelná. Jsou klienti a problémy, které se musí řešit jiným způsobem než terapií. *„Ne každý je vhodný pro psychoterapii, psychoterapie nemusí řešit úplně vše.“*

Druhý podnět bylo zamýšlení se nad tím, jaké je mluvení o tichu pro terapeuty. *„Je to něco jako tancovat o černém uhlí, bavit se o tichu, ale zároveň jak jinak.“* Díky mému tématu a mým otázkám měli terapeuti možnost přemýšlet nad věcmi, nad kterými běžně nepřemýšlí. *„Tématem a otázkama mě vybízíte k velké introspekci, není to jen o tom, že bych vám odvyprávěl zkušenosti, možná nevědomky nabízíte prostor k reflektování tohoto tématu, někdy si nedopřeju ticho k tomu tématu, někdy se na to podívám více z odstupu.“* Možná je potřeba dělat více takových zastavení a přemýšlet o různých prostředcích, které terapeut při své práci používá. Podívat se na ně v tichu, hledat nové a zamýšlet se nad funkčností starých. Jedním z takovýchto terapeutických prostředků je i práce s tichem. V terapii se ticho objevuje a je mnohdy na terapeutovi, jaký mu dá rámec, zda poskytne klientovi vhodné prostředí, nebo ne.

Třetí terapeut zmínil, že krom ticha v osobním životě a přímo v terapeutickém procesu, používá ticho i přímo před terapií. *„Nebo i před*

práci. Chvilku, kterou nazývám ztišením, nechat si tam rezervu před klientem. Jako když se listí snáší, než dopadne, pak mám pocit, že můžu vykročit. Bud' absolutní ticho, nebo modlitba bud tichá nebo slovní nebo je v tom zastavení, je v tom jako takový to tělesný srovnání. S hlubokým dechem, sedět rovně, srovnat si páteř, obličej, dostat se k sobě. Potřebuju ticho, a aby nehučel počítač.“ Mají terapeuti možnost, aby se takto zastavili před každým klientem? Dokáží sami sobě poskytnout to, co poskytují klientovi? Mají chvilku ticha, aby se zklidnili, načerpali novou sílu a dostali se ke svému prožívání? Možná není na škodu dávat prostor k mlčení i sobě, nejen těm druhým.

Čtvrtý podmětem byl názor, že je důležitá i délka ticha. Podle ní se pak klient či terapeut cítí příjemně, respektive nepříjemně a podle ní také určují vstup do ticha. Někteří terapeuti vstupují do ticha právě v případech, kdy je ticho dlouhé. Ptají se klienta, co se děje. Sondují, zda je mlčení klientovi příjemné a dávají najevo, že jsou s ním a podporují ho. *„Když to trvá už dýl, tak to přeruším, s tím, že to nevadí, možná, že nemusí vědět odpověď na otázku.“*

6.3. Impulzy, které vyplývají z kvalitativního výzkumu

Cílem mého výzkumu bylo celkově postihnout problematiku ticha v psychoterapii. Z mých výsledků vyšly impulzy, které se dají dále zkoumat. Snažila jsem se, aby můj výzkum zahrnoval rozmanité terapeuty. Účastníci tedy pocházeli napříč různými psychoterapeutickými směry. Vzhledem k rozsahu své práce jsem si ale mohla dovolit mít maximálně pár respondentů z hlavních terapeutických škol. Každý směr vychází z trochu jiných předpokladů a má i trochu jiné cíle. Myslím si, že i důraz na ticho je napříč jednotlivými směry trochu jiný. Domnívám se proto, že by bylo zajímavé zkoumat, jak s tichem pracují jednotlivé psychoterapeutické školy. Tyto úvahy se objevovaly i přímo u terapeutů: *„Tady se s tím záměrně asi nepracuje v těch kratších, v KBT, tady asi není delší jak minutu.“ „Třeba by mě zajímalo, jak s tím pracuje KBT. Je to hodně direktivní, učící. Kolik je tam prostoru pro ticho.“*

Z názorů a zkušeností terapeutů vyplynulo, že se s tichem pracuje různě v závislosti na cílové skupině. Terapeuti uváděli, že u klientů po psychotické

atace by nemělo být moc ticha, protože to klienty dostává pryč od nich samých. Naopak v práci s umírajícími je ticho běžné a přirozené. V posledních chvílích jsou více klienti sami se sebou. I u jednoho psychoterapeuta se objevila tato otázka: *„Nemám zkušenost, ale zajímalo by mě, když s tím tichem někdo pracuje jinak, třeba dle cílovky, školy nebo diagnózy. Zda se liší napříč směry, a napříč cílovkou.“*

Zajímavé by dle mého názoru bylo zkoumat ve skupinové či párové, respektive rodinné terapii. *„Když to byla skupinová práce, tak má sebeochranou a sebetestovací funkci a pro lidi, kteří nejsou otevření, tak si potřebují vytvořit důvěru. Potřeba to ticho respektovat a nechat ten prostor, ale nenechat přerůst v úzkost, později má velký obsah. U skupinové terapie je to jako popcorn, kdy to stoupá a pak to jedno zrno pukne, kdy se to otevře, co se v tom tichu děje. V individuální terapii to netestují tím tichem, že by mlčel a mlčel a čeká co já.“* „Rozdíl mezi individuální a skupinovou. To chce vymezit, ticho tam bude jiný.“

Pro zpestření mé práce nabízím i jeden rozhovor s klientem, který příkládám v příloze. Z něho vyplývá, že ticho se v terapii objevilo a pomohlo klientovi, aby si vše řečené promyslel a nechal v hlavě uležet. Ticho nechané terapeutem vnímal jako svůj prostor, který mu terapeut nabídl. *„Nechala prostor pro mě, že jsem se mohl s tím vším vypořádat, s tím, co jsem objevil.“* Na otázku, zda bylo důležité, odpověděl takto: *„V té terapii to mělo své místo, já jsem si to neuvědomoval, zda je to ticho důležitý; možná kdyby nebylo, tak by se to zamluvilo.“* A zda bylo přínosné? *„Přínosem si myslím bylo. A asi bych to přirovnal k tomu, že když se vrtáš v té minulosti, tak rozvíříš vodu, jako kdyby si kal usazený na dně znovu vyzvedla a rozvířila a v tom tichu ho necháváš znovu ustát, vyčištěný a usedá si to i třeba na jiný místa.“* Rozhovor s tímto klientem byl velmi podnětný. Myslím si, že by mohlo přinést mnoho zajímavého, kdyby vybranými respondenty mohli být klienti v individuální terapii.

6.4. Diskuze ke kvalitativnímu výzkumu

V této podkapitole se opět budu zamýšlet nad výše popsaným kvalitativním výzkumem a budu diskutovat výsledky, ke kterým jsem došla. Nejprve budu zkoumat metodologii tohoto výzkumu, poté se zaměřím na jeho výsledky.

Tento výzkum se zabýval fenoménem ticha v individuální psychoterapii. Ke zkoumání tohoto jevu jsem si zvolila výzkum kvalitativní. Vybrala jsem si ho z několika důvodů. Za prvé proto, že na toto téma jsem nenalezla žádný výzkum, na který bych mohla navázat. Proto jsem soudila, že je nejprve vůbec vhodné zmapovat celou oblast. Díky tomu tak mohly vyplynout další okruhy, které se dají zkoumat. Dalším důvodem bylo samotné téma tohoto výzkumu. Domnívám se, že metoda kvalitativního výzkumu je vhodnější, protože dokáže lépe postihnout danou problematiku. Poskytuje podmínky, kdy lze dané téma zkoumat více do hloubky. Troufám si tvrdit, že se mi u většiny rozhovorů povedlo vytvořit příjemnou a podnětnou atmosféru, kde se ticho dalo lépe zkoumat, než kdybych použila jiné výzkumné metody.

Uvědomuji si ale, že zvolená metoda má i své stinné stránky. Jeho nevýhodou je časová náročnost při domlouvání rozhovoru, kdy se musí zohlednit časová dostupnost obou zúčastněných. Časově náročný je i samotný rozhovor, což může některé respondenty odradit. Podstatnou nevýhodou je i vliv tazatele, který do svých otázek vkládá sám sebe, své zkušenosti a jisté předpoklady, které může dát najevo např. v neverbální komunikaci nebo doplňujícími otázkami.

Předem připravené otázky, polostrukturované, pomáhají, aby rozhovor příjemně plynul a nezadrhával se. Na druhou stranu ale zamezují některým tématům, která by respondenti sami uvedli, kdyby neměli dopředu položené otázky. Tuto nevýhodu jsem se snažila eliminovat tím, že jsem všem respondentům na závěr poskytla prostor, aby dodali cokoli, co je ještě napadá.

Výhody i nevýhody má i mnou zvolená metoda zapisování rozhovorů do notebooku. Pro některé respondenty může zapisování být přijatelnější než mluvení do diktafonu, které často znamená jistou nervozitu a obavu. Na druhou stranu může vznikat více rušivých elementů, když se zapisovatel nevěnuje

pouze tomu, co respondenti říkají, ale i tomu, zda má vše zachycené. Také si uvědomuju, že během zapisování může dojít ke zkreslení daných odpovědí osobou zapisovatele. Kladem tohoto způsobu zaznamenávání odpovědí je jeho časová nenáročnost.

Další intervenující proměnou mohlo být prostředí, ve kterém se rozhovory uskutečňovaly. Nevýhodou může být, že nebyly všem zajištěny stejné podmínky, protože se rozhovory nekonaly ve stejném prostředí. To mohlo mít vliv nejen na respondenty, ale i na mě jako tazatele. Na druhou stranu si každý mohl vybrat místo, které pro něj bylo vhodné a kde se cítil příjemně.

Posledním tématem, které budu z metodologické části kriticky zkoumat, je volba výběrového souboru. Již samotný výběr realizovaný metodou sněhové koule mohl zkreslit mnou předkládané výsledky. Také podmínky pro zařazení do výběrového souboru byly nastaveny velmi volně. Jednou z podmínek, která byla nastavena velmi benevolentně, byla jednoletá praxe v oboru. Jsem si vědoma toho, že psychoterapeut s jednoletou praxí nemusí mít ještě dostatečné zkušenosti. Přesto jsem nemohla tuto podmínku zúžit, abych mohla svůj výzkum realizovat.

Ve svém výzkumu jsem se snažila o maximální pestrost respondentů. Chtěla jsem postihnout všechny hlavní psychoterapeutické školy. Díky tomu jsem mohla získat širokou škálu odpovědí, které můžou postihnout ticho v celé psychoterapii, nejen v jednom jejím směru. I přes mou snahu se mi nepovedlo získat psychoterapeuty ze všech akreditovaných výcviků, např. z logoterapie, která svým zařazením patří do humanitně existencionální psychoterapie.

Sama pestrost výběru v tomto případě poskytuje též velkou nevýhodu. Vzhledem k malému počtu respondentů, který umožňuje kvantitativní výzkum, (z každé skupiny jsem mohla vybrat max. dva psychoterapeuty), nelze výsledky zobecnit. Práce psychoterapeutů s tichem tedy nemůže být obecně platná pro všechny terapeuty, i když vychází ze stejného terapeutického směru.

Další intervenující proměnou je má osobní zkušenosti s individuální a skupinovou psychoterapií z pozice klienta. Díky tomu mohu sice tomuto

tématu více rozumět, na druhou stranu se ale nedá úplně odstranit mé předpojetí, které se nutně nemusí shodovat s realitou.

Ještě poslední otázka mě v souvislosti s mým výzkumem napadá. Dá se fenomén ticha vůbec postihnout metodu rozhovoru? Je to trochu oxymóron, mluvit o tichu, když ticho jakákoli slova vylučuje. S tím souvisí i otázky na téma reakce klientů na ticho. Jsou terapeuti ti praví, kteří na tuto otázku mohou odpovědět, aniž by se mýlili? Dokáží si uvědomit, jak se v tu chvíli sami cítí, když je to jen vzpomínání na něco, co se stalo? I to může do jisté míry zkreslovat odpověď mých respondentů. Lepší metodou by se mi jevil pozorování. To jsem ale jako metodu zavrhl, protože se domnívám, že vliv pozorovatele na průběh terapie by byl veliký. Navíc si myslím, že většina terapeutů a klientů by nesouhlasila s přítomností třetí osoby.

6.5. Závěr kvalitativní části

Tento kvalitativní výzkum se snažil zmapovat ticho v individuální psychoterapii. Zabýval se tím, zda se ticho v terapii objevuje, jak se s ním dá nakládat, a na čem závisí jeho kvalita a přínos. Na následujících řádcích uvádím stručné shrnutí mých výsledků.

Ticho se v individuální psychoterapii **jednoznačně vyskytuje**. Většina psychoterapeutů se také shodla, **že ticho a vztah** mezi terapeutem a klientem se **vzájemně ovlivňují**. V tichu se terapeuti i klienti cítí různě. **Prožívají jak negativní, tak i pozitivní pocity**. Také se většina terapeutů přiklání k tomu, že **ticho je v psychoterapii užitečné**. Jak velký užitek z ticha v psychoterapii bude, **závisí** povětšinou na **terapeutově práci s ním**. **Za výskyt ticha jsou ale odpovědni klient i psychoterapeut**.

I když nelze výsledky mého kvalitativního výzkumu zobecnit, myslím si, že je přínosný. Může sloužit jako podklad a inspirace pro jiné budoucí výzkumy. Též si z něho můžou brát podněty psychoterapeutové, v jejichž práci s klienty se ticho objevuje. Můžou si vzít příklady toho, jak o tichu přemýšlet, jak s ním pracovat a jak z něho těžit.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala tichem mezi psychoterapeutem a klientem. Snažila jsem se poukázat především na to, že ticho jako součást vztahu mezi dvěma lidmi přinášející svůj užitek, bývá velmi často opomíjen. Pokusila jsem se ukázat, že ticho napomáhá mezilidskému vztahu, stejně jako vztahu mezi terapeutem a klientem. Dále jsem věnovala pozornost vzájemnému vlivu ticha a terapeutického vztahu. Kvalita a užitek ticha závisí na společné práci obou zúčastněných. Ve své práci také uvádím, co vše se v tichu objevuje a co ticho může přinést. Přestože moje práce nedokázala postihnout veškeré souvislosti a aspekty ticha v individuální psychoterapii, doufám, že přinese zajímavé podněty a poznatky i pro psychoterapeutickou činnost.

Jak jsem si vymezila v úvodu, nejprve o této problematice pojednávám na teoretické rovině. Na začátku jsem pojednala o tichu a psychoterapii, poté jsem se věnovala mezilidskému vztahu a následně jsem ukázala důležitost vztahu mezi terapeutem a klientem. Posléze jsem vymezila ticho v mezilidském vztahu a následně v individuální psychoterapii mezi psychoterapeutem a klientem. Popsala jsem význam a obsah ticha a následně formovala doporučení pro zvýšení užitku a kvality ticha.

Ve druhé části své práce jsem představila svůj kvalitativní výzkum. Pomocí zpracování dat z polostrukturovaných rozhovorů s deseti psychoterapeuty jsem vymezila některé oblasti týkající se ticha v individuální psychoterapii. Témata se týkala těchto okruhů: souvislost vztahu a cílů v psychoterapii s tichem, výskyt a obsah ticha, následné reakce na ticho, plody ticha, práce s tichem, zodpovědnost za ticho, vývoj ticha.

V průběhu teoretické i praktické části jsem se snažila odpovědět na otázky stanovené v úvodu této práce. Proto bych nyní tyto odpovědi shrnula.

Objevuje se ticho v psychoterapeutickém vztahu?

Ticho v psychoterapeutickém vztahu se jednoznačně objevuje obdobně jako ve všech mezilidských vztazích.

Co se v tichu odehrává?

V tichu probíhá kontakt, vyjadřují se emoce, přemýšlí se a naslouchá, hledá se, nastává klid, bezpečí a odpočinek. Ticho také poskytuje prostor, pomáhá k vyplouvání zasunutých obsahů naší mysli, ale též vyjadřuje nesoulad. Pomáhá začínat, ale i ukončovat interakci. Zabraňuje vyjádřit, čeho bychom litovali, a též vyjadřuje slovy nesdělitelné. Přijímá, ale také ukrývá podstatu, současně může zraňovat a přispívat k nedorozumění.

Souvisí podoba ticha s utvořeným vztahem v psychoterapii?

Z teoretické i praktické části vyplynulo, že jakou podobu vztahu vytvoříme, takovou nastavíme i podobu ticha. Vztah a ticho se vzájemně ovlivňují. Ticho pomáhá poznat druhého člověka, tedy zkvalitňovat mezilidské vztahy. Naopak kvalitní vztah zase umožní ticho lépe prožívat a využívat jeho potenciál.

Je ticho potřeba pro zdárný výsledek psychoterapie, má tedy nějaký užitek?

Ticho přináší zastavení se, podporu, přiblížení se druhému, má moc otevřít vnitřní hlubiny člověka. Dává prostor otevřít nová témata, vnímat i jiné podněty, vyjadřovat emoce. Umožňuje být v kontaktu se sebou, uklidňuje a pomáhá naslouchat. Ticho přináší svobodu být sám sebou.

Co pro tento užitek konkrétně dělat?

Nejdůležitější ze strany terapeuta je se ticha nebát. Terapeut by měl vědět, že do psychoterapie mlčení patří a může přinést svůj užitek. Je potřeba si ho všimnout a poznat podle neverbálních reakcí klienta, kdy mluvit a kdy mlčet. Je nutné rozpoznat, co se v tichu děje a zda vyjadřuje totéž, co slova. V případě nesouladu verbální výpovědi a neverbální reakce při mlčení je potřeba na to klienta upozorňovat. Je důležité přijmout klienta i s jeho mlčením. Klient k plodné práci s tichem přispívá zejména tím, že je schopen se tichu otevřít.

Kdo je za ticho odpovědný?

Protože ticho probíhá mezi psychoterapeutem a klientem, je zodpovědnost za něj společná. Je to součást vztahu, oba tedy přináší chvíle, kdy se mlčí

Seznam informačních zdrojů

- Monografie

- BERAN, J. *Lékařská psychologie v praxi*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-1125-6.
- BIBLE. *Písmo svaté Starého a nového zákona*. 4. vyd. Praha: Česká biblická společnost, 2007. ISBN 978-80-85810 -56-1.
- DEVITO, J. A. *Základy mezilidské komunikace*. 6.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.
- DUŠEK, K., VEČEŘOVÁ - PROCHÁZKOVÁ, A. *Diagnostika a psychoterapii duševních či psychosomatických poruch*. 1. vyd. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-247-1620-6.
- FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Přeložil V. Jochmann. 1. vyd. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85319-29-2.
- FREUD, S., BREUER, J. *Studies in Hysteria*. Translated by Nicola Luckhurst. London: Penguin Books, 2004. ISBN 978-0-141-18482-1.
- GALLAND, S., SALOMÉ, J. *Naslouchej sám sobě a porozumíš i druhým*. 1.vyd. Brno: ERA group spol.s r.o., 2002. ISBN 80-86517-24-1.
- GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*, 2. doplněné a přepracované vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2390-7.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. 7.vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0534-0.
- HOLÁ, L. *Mediace v teorii a praxi*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3134-6.
- JAY, R., TEMPLAR, R. *Velká kniha manažerských dovedností*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1279-2.
- KALINA, K. *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4361-5.
- KÖNIGSMARKOVÁ, E. *Specifický přístup psychoterapeutů zaměřených na tělo ke klientům v rámci psychoterapeutického vztahu jako jeden z hlavních aspektů jejich práce*. Praha, 2012. Diplomová práce.
- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 7.vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

- KOSEK, J. *Člověk je (ne)tvor společenský*. 1.vyd. Praha: Argo, 2004. ISBN 80-7203591-6.
- KOTTLER, J. A. *Profesní psychohygienu terapeuta*. 1.vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0372-8.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-736-7122-8.
- KUČERA, D. *Moderní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-4621-0.
- LESTEROVÁ, A., TAYLOROVÁ, S. *Umění komunikace*. 1.vyd. Praha: Euromedia Group, k.s., 2010. ISBN 978-80-242-2770-2.
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-926-X.
- MÜHS, W. *Hlasy ticha*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-225-6.
- MÜLLER, J. *Umění odpouštět*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2009. ISBN 978-80-734-9187-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 1.vyd.Praha: Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7.
- NOVÁK, T. *Manželské a rodinné poradenství*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1316-0.
- NÜRNBERGER, E. *Jak získat vnitřní klid a rovnováhu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3904-5.
- OREL, M. *Psychopatologie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-3737-9.
- PETR, T., MARKOVÁ, E. *Ošetřovatelství v psychiatrii*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 978-80-247-4236-6.
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-0871-X.
- PRAŠKO, J., MOŽNÝ, P., ŠLEPECKÝ, M. *Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch*. 1. vyd. Praha: Triton, 2007. ISBN 978-80-7254-865-1.
- PROCHASKA, J. O., NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 1999. ISBN 80-7169-766-4.
- PROCHÁZKA, R., ŠMAHAJ, J., KOLAŘÍK, M., LEČBYCH, M. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 978-80-247-4451-3.

- SMITH, E. E., FREDERICKSON, B., LOFTUS, G., NOLEN-HOEKSEMA, S. *Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology*. 14th Edition. London: Thomson Wadsworth publishing, 2003, ISBN 0-534-505069-9.
- SKÝPALOVÁ, M. *Přítomnost v životě člověka a jeho vztazích: Ticho jako prostředek k nalezení spirituality, ale i obava a strach*. Praha, 2013. Bakalářská práce.
- STAVĚL, J. *Antická psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1972. ISBN 14-182-72 : 15.
- ŠIFFELOVÁ, D. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-2938-1.
- ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krizová intervence pro praxi*. 2. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-2624-3.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2013. ISBN 978-80-247-3736-2.
- TEICH, N. *Rogesian Perspectives: Collaborative Rhetoric for Oral and Written Communication*. 1st edition. Portsmouth : Greenwood Publishing Group, 1992. ISBN 97-80-89-391-668-8.
- TIMULÁK, L. *Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru*. 1.vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-736-7106-8.
- VALIŠOVÁ, A. *Komunikace a vzájemné porozumění, hry pro dospívající*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0842-6.
- VAŇKOVÁ, I. *Nádoba plná řeči*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1122-8.
- VENGLAŘOVÁ, M., MAHROVÁ, G. *Komunikace pro zdravotní sestry*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1262-8.
- VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. a kol. *Současná psychoterapie*. 7.vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-1.
- VYMĚTAL, J. *Pomoc psychologickými prostředky*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1987.
- VYMĚTAL, J. et al. *Obecná psychoterapie*. 2. rozšířené vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 978-80-247-0723-5.
- VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 3. aktualizované a doplněné vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2667-0.
- WILLERTON, J. *Psychologie mezilidských vztahů*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3934-3.

YALOM, I. D. *Existential Psychotherapy*. 1st edition. New York: Basic Books, 1980. ISBN 978-0-465-02147-6.

- Elektronické zdroje

Česka psychoterapeutická společnost [online]. 2012, [cit. 2015-03-12].

Dostupné z:

http://www.psychoterapeuti.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=329&Itemid=94

Etický kodex České psychoterapeutické společnosti, Česka psychoterapeutická společnost [online]. 2013, [cit. 2015-03-19]. Dostupné z:

http://www.psychoterapeuti.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=318

HOŠKOVÁ, M. *Česka psychoanalytická společnost* [online]. 2007, [cit. 2015-03-27]. Dostupné z:

<http://www.psychoanalyza.cz/page10/page131/page137/page137.html>

Institut pro výcvik v Gestalt terapii [online]. 2015, [cit. 2015-03-12]. Dostupné z: <http://www.gestalt-praha.cz/gestalt/co-je-gestalt>

Strasbourg Declaration on Psychotherapy, EAP [online]. 1990, Strasbourg, [cit. 2015-03-19]. Dostupné z:

<http://www.europsyche.org/contents/13247/strasbourg-declaration-on-psychotherapy-of-1990>

The Core Competencies of A European Psychotherapist. EAP [online]. 2013, Moskva, [cit. 2015-03-16]. Dostupné z:

http://www.europsyche.org/download/cms/100510/Final-Core-Competencies-v-3-3_July2013.pdf

- Zákonné normy

Zákon č. 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné způsobilosti a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání lékaře, zubního lékaře a farmaceuta, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 96/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání, ve znění pozdějších předpisů.

Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, ve znění pozdějších předpisů.

Summery

This diploma thesis deals with the silence between the psychotherapist and the client in individual psychotherapy. I showed the importance and the benefit of the silence in human relationships including therapeutic relationship.

As I had declared in the introduction in the first part of this thesis the main theoretic recourses which are necessary for understanding the second part of this study are discussed. Particularly this part was engaged in the silence, the psychotherapy, the interpersonal relationship and therapeutic relationship. In this part there was also specified the silence in the interpersonal relationship and the silence between the psychotherapist and the client. I described several recommendations for increasing the benefit and the quality of the silence as well.

The second part of this thesis at first introduced the results of the qualitative research. By processing of semistructured dialogues with ten psychotherapists this research approached the relation between the quality of the therapeutic relation and the silence; the occurrence, the characteristic and the benefit of the silence in individual psychotherapy; the variety of reactions to the silence; the development of the silence and participation of the responsibility for the quality of the silence.

The theoretic part and the research have identified the occurrence of the silence in therapeutic relationship. The quality of the silence deepens on the quality of the therapeutic relationship, on the skill of therapists and also on the courage of clients.

The silence may bring not only the benefits but also may make the therapeutic process more difficult and hurts clients. According to my results the silence may help therapists support, accept, get to know their clients and come near to them. The silence also helps to express emotions, to open hidden contains of human minds, to give possibilities to open new topics, to recognise clients needs, to calm down, to listen to, to be in touch with the feelings and to find freedom.

Both, the therapist and the clients have responsibility for the quality of the silence in individual psychotherapy. The client should be opened to the

silence. The therapist should not be afraid of the silence during the therapy. He should know the silence not only belongs to the therapy but may bring a lot of benefits too. According to nonverbal reactions of clients therapist should recognise the time to ask questions and the time to keep silent. The acceptance of client's not speaking is also very important.

I hope my thesis brings interesting finding and inspirations to psychotherapists although it cannot describe all consequences of the silence in individual psychotherapy.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA A – ROZHOVORY S PSYCHOTERAPEUTY

PŘÍLOHA B – ROZHOVOR S KLIENTEM

PŘÍLOHA A

ROZHOVOR Č. 1

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Gestalt.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Zvyšovat sebeuvědomování. Dokáže i o nepříjemném tichu povídat.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Kontakt, terapeutický vztah. Kontakt je co se děje tady a teď. Vztah je kontrast intimacy a nějakých limitů, omezení, místo, čas.
 - **Co by nemělo chybět?**
 - Ten vztah sám. Skládá se z kontaktních epizod, kdy je tam napojení, vědí o emocích a podávají o tom druhému zprávu; atribut určité asymetrie, ale i terapeut odhaluje své prožívání.
- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Objevuje se, ano.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Určitě, v různých místech sezení má různou funkci. Důležité pro uvědomování, prožívání, protože na to potřebuje čas, potřebuje pomalé bytí.
 - Kontakt může být narušen slovy i tichem, ale slovy i tichem se vyčišťuje.
- **Jak na něj reaguje klient?**
 - Někteří na to ticho reagují, někteří ne.
 - Někdy na to reaguje terapeut, zeptá se jich.
 - Někdy je pro klienta příjemné, jindy nepříjemné. To měl bych... Ty nároky z okolí, které přijme za vlastní, tam se třeba zjistí, že ty nároky nejsou od něj.
 - Člověk je v tichu obnaženější. Má potřebu se chránit, nechce být v kontaktu, pak ticho prožívá nepříjemně, pak ho bude rušit. Bude

mluvit obecně, o nedůležitých věcech. Může se cítit moc prohlížený, zkoumaný.

- Naopak když překročí pomyslnou čáru, když objeví, že v tichu může být příjemně, přestane ho vnímat nepříjemně a utíkat z ticha. Podaří se mu uvolnit, může být v kontaktu s druhým, relaxovat, přemýšlet.

- **Co se dá udělat pro překročení hranice?**

- Terapeut se může doptávat, jak se děje ta nepříjemnost, ptát se, jak by to potřeboval; klient má šanci si potřeby uvědomovat, každá je legitimní.

- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**

- Znam obě ticha v terapii, příjemný i nepříjemný, izolovaný, plný setkání.
- Příjemný ticho. Ticho, v kterém se děje kontakt, kdy si oba uvědomujeme svoje prožívání.
- Nepříjemný ticho. Cítím se napjatě; např.: já se zajímám o klienta, ale klient to chápe jako obviňování, pak je nepříjemné ticho, obviňující; když nevím, co teď. Někdy nemá na sebe ten nárok (vědět za každou cenu), kam to směřovat, někdy ale ten nárok má a cítí se napjatý.
- **Co dělat?**
 - Sebe pomoc. Říct to. Platí pro oba, to říct. Věnovat se autenticky těm nepříjemným pocitům. Zaplácnutí ticha řečmi není řešení, to co se objevuje, nezmizí.
 - Rozdíl mezi terapeutem a klientem. Terapeut by měl být natolik zkušený, aby to nezamázl, ale reagoval na to.
 - Vše se může dít i terapeutovi (to, co se děje klientovi v tichu), ale ten by si toho měl být vědom, což je základ pro to si s tím poradit.

- Ale ne vždy musí říct, že je mu ticho nepříjemné. Někdy to ticho může kontaminovat svou zkušeností, svým slovem, pak to nesdělují, že je mu ticho nepříjemné
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Může být prázdné. Můžou být od sebe daleko, izolovaní, ztraceni. Opak. Můžou si sdělovat i v tichu. Objevuje se obojí; když se děje ta izolace, terapie je místo, kde to může být oslovené.
 - Někteří nemají rádi ticho, společensky je dáno, že lidé spolu mluví a ticho je považováno za nepatřičné, že je něco špatné. V terapii se to může objevit stejně, když to ticho terapeut legitimizuje, tak stejně pro klienta to ticho může být nepříjemné, může to mít různé důvody. Nárok na sebe.
 - Může se tam objevit introjekt, projektový spoje: člověk se něco naučí, je něco do něj vloženo. „Měl bys být zábavný.“ To je předáno rodiči, okolím a člověk (pokud to přijme za vlastní) si to nese životem a předpokládá, že to od něj vyžadují i ti druzí, to se objevuje i v terapii, že má ten nárok, že mlčet nemůže. Prožívá to nepříjemně. Projevuje se v tichu.
 - Prostor pro uvědomování, setkávání, relax.
- **Co vy v tichu děláte?**
 - Uvědomuji si, prožívám, reaguji na to.
- **Co dělá klient podle vás? Zodpovězeno v jiných otázkách.**
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci?**

Proč?

 - Předpokládal bych, že bude na začátku větší frekvence mělkých, nepříjemných tich, když je terapie úspěšná, tak bude zas frekvence hlubších, příjemných tich narůstat.
- **Pracujete sám s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Ticho znám, znám všechna ticha v životě, o kterých jsme mluvili.
 - Spíše jsem pomalejší, a tady je pomalost výhodou (v terapii, pomalost bytí).

- Jsem spíše v tichu než v hluku.
- Víc se potřebuje soustředit na menší kvantum podnětů, v tichu na jeden děj, jeden proud informací. Raději jsem v rozhovoru s jedním člověkem než s více najednou.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Určitě, odkazují na vše, co se v tom tichu může dít, ticho dává prostor si to vše uvědomovat.
 - V tichu se může dít kontakt, běžně jsme zvyklí komunikovat slovy a slyšet obsah slov; ticho nám pomáhá slyšet i něco jiného, má potenciál, dát prostor i jiným kanálům, nejen myšlenkovým kanálům, dává prostor pro emoce, fyziologické procesy, svět druhého. Toto ten proud slov může přehlušit; ne vždy ale ten potenciál je využit.
- **Kdo je zodpovědný za průběh terapie (ticho) v terapii?**
 - Oba. Klient si sice zaplatí službu (pojišťovna ji zaplatí), takže terapeut dělá, co umí, ale klient též musí dělat, co může.
 - Přirovnání: terapie jako fitko, nikoli operace, potí se s trenérem – to je ta zodpovědnost obou, jako v terapii.
 - Nedá se říct, že za neúspěch terapie může vždy terapeut.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Proč toto téma píšete. **Vysvětleno.**
 - Vedení verus nevedení. Klient začátečník. Očekává vedení, do ticha může být opakem, prostor pro člověka, kde se může ztrácet, který může být našťvaný na terapeuta, že ho nevede, nebo naopak si může sbírat sebe podporu, aby mu bylo příjemně, ptát se terapeuta, co se děje apod.
 - Prostor pro seberealizaci klienta v odlišení k vzdělávacímu procesu. Vzdělávací proces: já vám vyložím, jak to chodí. Předání něčeho tomu druhému, kdyby na to terapeut přistoupil, tak by z druhého v terapii dělal sebe. Kdyžto ticho, je prostor pro svobodu klienta, aby si našel to, jaký chce být, jak uspokojovat svoje potřeby.

ROZHOVOR Č. 2

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Mám výcvik v psychodynamické škole, je mi nejbližší a hodně dle toho jedu; nicméně pokud pracuji s umírajícími či seniory, tak se dají použít jen některé části, pak je to i asi jen doprovázení a snažím se integrovat i prvky z jiných škol. Napříč. Někdy relaxace, někdy nácvik dovedností, asertivita vůči personálu. To je KBT; logoterapie, to je hledání smyslu v utrpení; akceptace, kongruence z Rogerse. Je to dané cílovou skupinou, s kterou pracuji.
- **Jaký je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Záleží, s kým pracuji.
 - Zmírnění obtíží, úzkost.
 - Změna osobnostního scénáře za pomoci náhledu. Pochopit, jak je mám a mít je třeba jinak.
 - Někdy jít kus té životní cesty s klientem, být s ním, najít smysl těžkostí.
 - Pokud něco měníme, tak měníme třeba postoj. Změna situace nejde, kolikrát ani ta osobnost, ale třeba ten postoj; nebo něco někomu říct.
 - Zkvalitnění života.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Přijetí klienta, čas a prostor pro klienta se vším všudy. Akceptace, snažit se to pochopit, vzít to; naslouchání, napojení, vcítění.
 - Oboustranně dávka sympatie.
 - Klient musí chtít, musí chtít tu změnu, musí mi dát do určité míry důvěru, otevřít se do určité míry.
- **Ticho a psychoterapie – objevuje se?**
 - Ano.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Nemyslím si, že tam nutně musí být velký prostory ticha (asi není nejdůležitější, není nezbytný), ale samozřejmě tam může být, je součástí, musí se s ním pracovat, pak může být plodný.

- **Jak na něj reaguje klient?**

- Různě, záleží, co to ticho je.
- Někdy neví, jak začít, rozpačité ticho, kdy sbírá sílu – nervozita, mne si ruce, škrábe se, je neklidnější.
- Někdy jen přemýšlí, zavře oči, má je víc nahoru, je víc u sebe.
- Kdy jsme se něčeho dotkli, na něco přišel, za něco se zastyděl, blokovalo ho to, a nechce v tom pokračovat.
- Stud, zábranu, strach, šok, překvapení z toho, co ho napadlo, nebo vztek, naštvaní. Dá ruce před tělo, dá najevo, že ho to naštvalo.
- Ulehčující, oddych po něčem těžkém, kdy jsme se k něčemu dobrali, po náročnější emocionální reakci, kdy třeba doběhl. Povolné ruce, uvolní se, usmívá se, vypadá vyčerpaně, ale slastná únava.
- Někdy to i formuluje verbálně, kdy neví, co má dělat; někdy to nekomentuje a po chvíli se zase rozjede.
- Ve skupinovce se někdo zeptá dřív než terapeut. Třeba co se děje, třeba je štvě, někdo byl unavený, někdo přemýšlel, někdo byl naštvaný; něco bouřlivého proběhlo, třeba minule, chtějí se k tomu vrátit, ale nikdo nechce začít. Ticho z napětí, pak na to reagoval terapeut. „O čem mlčíte?“

- **Stalo se to v individuální terapii?**

- V zařízení, v kterém pracuji, terapie neterapie. Zakázka personálu. Něco třeba udělal druhému, tak mohl být klient naštvaný, není to zakázka klienta. Spíše psychologická intervence, než terapie. Nechce se o tom bavit. Respektuju to.

- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**

- Zpočátku jsem z něho byla nervózní. Co se děje, moje nejistota, vedu to dobře? Neřekla jsem něco, co ho blokuje a uteče mi; i jsem na začátku více opatrná, když toho klienta neznám.

- I víc si uvědomuju, že tam patří (ted'), čekám, nechávám ho; když se do nějaké doby nerozjede, tak se ptám, co se děje, nebo případně, když vidím nějakou emoci, tak to zrcadlím, vaše tělo vypadá napjatě, naštvaně, co se děje, chytnou se (klienti s demencí, tam je to jinak, nebo u schizofreniků).
- Nervozita, může být znát, ale je otázka, zda to klient čte.
- Pokud vyčkávám, určitá připravenost reagovat, ale jsem v klidu, dát najevo vstřícnost, víc se uvolním, třeba u přemýšlení klienta se víc narovná, opřu se
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Viz. reakce klienta.
- **Co vy v tichu děláte?**
 - Viz. reakce terapeuta
- **Co dělá klient podle vás?**
 - Viz. reakce klienta
 - **Reaguje na to klient třeba slovně?**
 - Slovně: „Co byste chtěla slyšet? Co mám dělat?“ Mluví o něčem jiným – utečou od tématu nebo začnou někde jinde. Někdy to respektuju, někdy to tam zastavím a okomentuju. Co to znamená (něco se událo, bylo ticho a on odběhl, co to znamená).
 - **A co ještě dělá? Může třeba odejít?**
 - Může odejít, plakat, poťukávat tužkou, hledat v kabelce.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci?**
Proč?
 - Nemám to úplně zmapovaný, a tolik zkušeností.
 - Učí se být v terapii, mít zodpovědnost v té terapii, že je to on, nikoli ten terapeut, takže předpokládám, že těch rozpačitých tich bude postupně míň a těch nejistých na začátku bude víc nebo někdo zase více chrlil, ale po povrchu; pak více odpočinku a toho, že se zastavil, aby se rozmyslel, co chce říct, aby to bylo hlubší.

- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Nemám ráda ticho, které nemá náplň.
 - Pokud jsem v tichu, tak je to čas pro mě. Přemýšlím, vedu vnitřní monolog většinou o těžkých věcech, které mě trápí a zaměstnávají. Přemýšlím o nich; spirituální ticho, naplněné modlitbou; není mi blízký to meditační ticho, kdy mám vše opustit, to je problematické. Myslím si, že kdo to umí, může to být dobrý pro sebehygienu a spiritualitu, ale já nemám pocit, že bych to potřebovala, kdybych to uměla, proč ne, ale jinak mi to nevadí. Možná strach vzdát se sebekontroly, pro to je to pro mě nebezpečný, abych se to učila nebo měla takovou potřebu.
 - Proto si vezmu mp3, knížku. Prostoje v tichu nenechávám. Pustím si při žehlení film, ale v hezké přírodě, v lese nebo partnerské souznění. To jo, ale ty myšlenky se objeví, ale nevyhledávám to.
 - Jde i o dylku ticha, chvíli to vydržím, ale pak mám potřebu něco dělat; důležitý i ten pohyb. Sedět na pařezu ne, ale jít po horách, to jo, i v tichu.
 - Ovlivňuje mě to pak v terapii. Není to ticho pro mě trapný, myslím si, že může být plodný a užitečný, tak ho nechávám; někdy mám pocit, že bych už si chtěla s tím klientem povídat (jsem připravená), ale nechám ho, když to potřebuje. Pomohli mi vědomosti a vyzkoušená praxe a pak i zážitek z vlastní terapie, že i já jsem potřebovala více času. I to souvisí s přijetím klienta.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Ano
 - Jaké. Zastavení. Čas na přemýšlení. Může na něco přijít, může se nad tím zamyslet. Podpora toho vztahu. Ten terapeut se mnou nese, že vydrží i moje ticho. Přijetí, že nemusím hned; když se třeba to ticho zrcadlí, pak se třeba otevře nějaké téma, něco se zrodí, ke kterému by se dojít nemuselo.

- Co pro to dělat. Pracovat s ním, nechat to ticho v té terapii, někdy máme tendenci ho zaplácnout jinou otázkou, nebát se ho, říct si ok, je tady, vzít ho jako partnera a nechat ho; práce s tichem, komentovat ten proces, co se teď děje, kde byl, jak se cítí; někdy máme pocit, že ticho je nic, ale vždy je tam něco.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - líbí se mi poučka, že za obsah je zodpovědný klient a za proces terapeut, takže z toho pak vyplyne, že já tam to ticho nechám a zda on tomu dá ten obsah, to už je na něm. Když nebude dělat nic nebo i to neřekne, tak...
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Rozdíl mezi individuální a skupinovou. To chce vymezit, ticho tam bude jiný
 - Nemám zkušenost, ale zajímalo by mě, když s tím tichem někdo pracuje jinak, třeba dle cílovky, školy nebo diagnózy. Zda se liší napříč směry, a napříč cílovkou. Třeba u umírajících. Jsou hodně u sebe, víc ticha. Není to moc terapie, ale doprovázení. Já to nechávám, víc to tam patří být u sebe a být mimo svět.
 - Třeba by mě zajímalo, jak s tím pracuje KBT. Je to hodně direktivní, učící. Kolik je tam prostoru pro ticho.

ROZHOVOR Č. 3

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Gestalt.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Respekt ke klientovi, respekt k jeho načasování, podpora, ocenění, přijetí.
 - Transparentnost. Co nejčitelnější; říct mu, co můžu pro něj udělat, jak chápu svoji roli.
 - To vytvoří bezpečí pro vytvoření vztahu.
- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Ano.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Je důležité. Něco co tam patří, něco co může přispívat k posunu.
- **Jak na něj reaguje klient?**
 - Hrozně individuální. První reakce úzkost. Na začátku spolupráce. Tendence ho zaplácnout, něco povídat. Znamka nervozity, neklid motorický, uhnutí pohledem nebo upřeně se dívá.
 - Postupně intenzita neverbálních projevů se zmenšuje, kdy může v klidu mlčet.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**
 - Pocit, že je to v pořádku. Ne vždy je to příjemné, ale patří to tam.
 - Není mi příjemné ticho, kdy mám dojem, kdy na mě klient něco deleguje. Např.: tak mi řekněte, co mám dělat; a odmlčím se, kdy přemýšlím, jak mu říct, že to pro něj udělat nemůžu.
 - Na začátku je toho ticha méně, postupně se objevuje a to je signál, kdy ten vztah se utváří dobrým směrem.

- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**

- Něco se douzavře, a vznikne nový impulz. Mlčí se a čeká, co se vynoří.
- Klient dlouho neodpovídá. Hledá odpověď v sobě. Signál, že to byla nerelevantní otázka, nebo je příliš relevantní a neví nebo nechce odpovědět a je to na něj moc.
- Nedějí se slova, ale kontakt. Moment setkání.
- Součást způsobu, jak si vytváří bezpečí, zda bude přijat i v tichu, když nebude nic produkovat.
- Těžké věci, než k tomu klient dospěje, tak je ticho, sbírá síly. Přítomný silný neverbální projev. Chvění, pláč, rudne, robí něco rukama, nohama. Ticho jako indikátor, že se něco děje, co nebylo osvětleno slovy.
- Nedokáže se kontaktovat se sebou, co se s ním děje, nemá přístup k té odpovědi, odtrhnutý od svého uvědomění.
- Ticho od terapeuta. Čekám, co se vynoří. Strategie, nevnášet tam, co je významné pro mě, ale nechat prostor pro klienta.
- Silný kontakt ve vztahu, zásadně uvědomění klienta je spojené s tichem skoro vždy.

- **Co vy v tichu děláte?**

- Vytváření prostoru pro něj. Snažím se nebýt ta, která ho zastrukturuje, zaplní.
- Situace, kdy by chtěl hovořit, ale nejde to. Tak to legitimizuji, že jsme na něco významného přišli, a že klidně může mlčet a promyslet si to, prožít.
- Snaha abych ozřejmila, co se v tichu děje, o čem mlčíme, o čem se nebavíme, nebo sdělují své představy. V první fázi nechat ale ten prostor a nebýt ten, kdo ho zaplácne. Někdy se ptát, co ten klient chce, zda chce mlčet, nebo se mám ptát já; co potřebuje; a já ho ujistím, že může mlčet, že je to pro mě v pořádku, což ve většině případů je.

- **Co dělá klient podle vás?**

- Verbálně. Devalvace sebe. „Jsem neschopná něco dělat.“ Nebo terapie, že je o ničem. Devalvace terapeuta. „Vy byste měla vědět o čem se bavit.“
- Často komentují, že je nic nenapadá, ale že si uvědomují sebe v těle nebo myšlenky.
- Většina lidí, co je léčivé, jsou ty slova. Důležité poukazovat, že ticho má své místo, a že ji nepromarňuje, že to může být ta terapie, co se se mnou v tichu děje.
- Ticho jako nástroj manipulace (klient). Způsob odporu či sabotáže. Je to indikátor, že není dobrý vztah, nebo nedostává, co potřebuje. Ale ne vždy se to děje v tichu, ale říká na vše nevím, nebo neodpovídá.

- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci? Proč?**

- Mění se frekvence. Na začátku je toho ticha méně, postupně se objevuje a to je signál, kdy ten vztah se utváří dobrým směrem.
- Klienti na začátku, kdy si ho vyčítají a jsou v nepohodě, pak si ho více dovolují a je to pro ně v pořádku; a je konstruktivně využíváné. Jsou lépe v kontaktu se sebou a lépe pojmenují, co se v tom tichu děje.
- V průběhu času více experimentuju s tichem, na začátku ne, je to více pro něj úzkostné, později to zkusím jako experiment, počkat, co se tam objeví.
- Na začátku je ticho vázané na téma a otázky, později ticho umožňuje utvářet ten vztah, co se děje mezi námi, kdy se přibližujeme nebo je to moment odsouzení či rozdělení.

- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**

- Více řeším ticho v práci než v mimopracovním životě. V blízkých vztazích mě neznepokojuje, ale ve vzdálenějších vztazích mi vadí. Jsem málo v tichu, nevadí mi to nijak zvlášť.

- Vliv v terapii. Příjemné užít si kontakt v tichu. V mimopracovním vztahu vzácnost.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Má plody, jeden z důležitých faktorů.
 - Respektovat to ticho, přijímat ho a vítat ho a porozumět mu, prozkoumat ho. Pro uvědomění klienta, které může být důležité.
 - Potřebují vědět, že jsou v tom tichu přijímány, a potřebují to i slyšet.
 - Pro někoho je to téma - používají stále mluvení a aktivitu, že v tichu tady může být přijatý, i bez aktivity a bez zásadních emocí.
 - Potřebuje slyšet, že ho nebudeme nutit do mluvení, mluvit tak jak je to pro něj bezpečné. To mu říct.
 - Profit z terapie. Koukání na neverbální projevy. Uvědomění klienta se svým tělem, důležité prozkoumávat. Nepřejít ho otázkou, ale zkoumat, co se tam děje a jaký to má význam pro klienta.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Vždy oba. Vztahová záležitost
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Ticho, které znamená, že něco bylo uzavřené, potřeba byla naplněná. Ticho, v kterém se dělá nové téma, nová potřeba. Ticho, které je důležité, aby to mohl plně prožít, douzavřit.
 - Ticho, nad kterým visí atmosféra boje. Klient něco chce, a ty mu to nemůžeš dát, a povíš to a on na to nereaguje. Ticho, v kterém vnímám nepřátelskou atmosféru, ale patří to tam jako vyjasnění kompetencí. To mi není příjemné. Buď to reflektuju: řeknu, že to co chce, udělat nemůžu, že toto je jediný způsob co pro něj můžu udělat; zeptám se, co se děje, řeknu fantazii, co mě napadá.

- **Četla jste něco teoretického o tichu, jak s ním pracovat?**
 - Nic jsem nečetla o tichu v psychoterapii, ani knihu, ale z výcviku jsem si odnesla, že je důležité. Odporovaná zkušenost, jak pracovali terapeuti a můj zážitek, jak jsem to prožívala já (i skupinová, i individuální).
 - Ve výcviku krizové intervence jsme se o tom tichu bavili. V telefonické, co dělat, když mlčí, tak v takovém kontextu ano.
- Přijdou mi zajímavé experimenty s tichem, že se ukáže, že dlouho mlčí nebo nemlčí vůbec, že si vyzkouší ten extrém, vůbec nemlčet nebo hodně mlčet. Reakce klienta. Pokud byl dobře načasovaný, rozuměli, že je to součást vzorce, a měli zvědavost, že by to zkusili, tak experiment byl dobře přijatý.

ROZHOVOR Č. 4

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Absolventkou integrativního výcviku, navazuje na bývalý SUR. Vybírám si dle situace, dle problému, dle pacienta, na co se víc zaměřit, je to náhledově.
 - Něco zpracovat z dětství. Tam mi pomáhá diagnostika OPD.
 - Nebo posílit strukturu osobnosti, že nějaký osobnosti jsou sniženy.
 - Můžu pracovat s přenosem
 - I z humanistický psychoterapie. Vyjádřit pochopení, podporu.
 - Nebo tady a teď z gestaltu.
 - Nebo i z KBT.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Posun, změna k lepšímu, aby ten člověk jednak reflektoval sám sebe, své prožívání, proč se mu to děje, aby si víc rozuměl, a tím pádem, aby si pak rozuměl s těmi lidmi, pak se může něco změnit.
 - Může se to projevit i na rovině symptomů, že se mu uleví, že třeba ta úzkost je menší nebo se jí naučí lépe zvládat, nebo i zmírňuje somatický obtíže.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Vztah je podmínkou, bez toho není psychoterapie.
 - Vstupují do toho osobnostní rovnice mě a pacienta (používám pacient, protože pracuji ve zdravotnickém zařízení). Přenosový vztahy do toho vstupují, i zaměření terapeuta jaký má výcvik, v jaké teorii se pohybuje.
 - Na straně pacienta, jestli je skutečně motivován ke změně, a jeho schopnost navázat vztah.
 - Ne každý terapeut může vyhovovat a i ten terapeut si sám nese v nevědomí antipatie, nesympatie.
 - Jestli klient skutečně věří, že se to může změnit. Zda to není jen navenek. Zda je otevřený ke změně. Ne každý je vhodný pro psychoterapii, psychoterapie nemusí řešit úplně vše.

- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Ano
- **Je ticho v terapii důležité? Proč?**
 - Je důležitý, aby se z té verbální, poznávací části dostali k tomu prožívání; může být něco řečeno, a pak to musí dozrát, dojít a někdy ta řeč tomu brání.
 - Ticho je různý. Nemusí být vždy pro toho člověka snesitelný, někdo se drží té verbální formy, nestrukturovaná situace může vzbudit úzkost.
- **Co si myslíte, že se v tichu děje? Jaké typy ticha jsou?**
 - Ticho vyčkávací. Většinou na začátku sezení. Zvyká si na situaci, kdy se nějak zaměřuje na sebe, co chce říct, co je nejdůležitější.
 - Pauzy. Kdy nějaký téma končí a každému tam dozrává to, co bylo řečeno.
 - Může se týkat závažného citlivého tématu, kdy už moc slova nestačí.
 - Někdy je to ticho, je vnímáno nepříjemně, kdy se můžou dít i negativní pocity nebo nějaká úzkost z ticha.
 - To ticho se týká více toho prožívání, nemá žádnou strukturu, proto bývá těžce snášeno. Třeba u lidí, kteří bývají orientováni na strukturu, racionální pojmenování.
 - Někdy v té terapii funguje disociace, kdy tam klient není a přemýšlí si o svých věcech, odejde z intenzivního pocitu nebo bytí s tím druhým, kdy přemýšlí o tom, co bude v práci nebo co si dá k obědu.
- **Jak na něj reaguje klient? Neverbálně, verbálně...**
 - Jak který, někdo prožívá spíše úzkost, je to pro něj nepříjemný. Myslí si, že se musí mluvit pořád, že je to verbální výkon ta psychoterapie.
 - Někdy nemůže najít téma, tak to vnímá někdy nepříjemně nebo někdy se snaží mluvit a mluvit aby zaplnil to ticho, je to pro něj prázdno (to ticho jako prázdno a to berou negativně, jako kdyby nemělo žádný obsah, když nemá slova).

- Někdy to může být to ticho, kdy ten terapeut nemluví, neptá se, kdy je to vnímáno jako tlak, aby začal mluvit.
- Nemám zkušenosti, že by to vnímali pozitivně, protože mají těžké psychické nemoci, ale vím od kolegů, že občas klienti promlčí celé sezení a nevadí jim to, ale já tu zkušenost nemám.
- Většina to bere, že to není čas pro ně, ale že spíš co mi tu terapeut řekne, že tu aktivitu nechají na terapeutovi a chtějí, aby ten terapeut to řídil, tzn., aby dával otázky a přinášel témata.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**
 - Záleží, jaké to ticho je, někdy může vyjít po nějaký mý intervenci, tak si tak říkám něco za tím tichem je, jestli potřebuje čas, si to promyslet, zažít nebo s tím třeba nějak nesouhlasí a nemůže to říct.
 - Taky záleží na délce ticha. Jestli tam není nějaký odpor.
 - Někdy je to příjemný, že spolu tak mlčíme, protože potřebujeme ty dojmy, co byly řečený, nějak doznít.
 - I na tom záleží. Buď to nechám na něm, aby začal, nebo když to vyhodnotím, že se dostává do úzkosti, že je to pro něj nepříjemný, tak se třeba dál ptám, co se s ním děje, jak to prožívá. Ptám se na začátku, o čem to ticho je, kde se nachází.
- **Co v tu chvíli dělá klient podle vás?**
 - Někdy jen třeba sedí.
 - Vidím, že se v něm něco děje, odehrává nebo že hledá témata, jak něco vyjádřit.
- **Co vy v tichu děláte?**
 - Já taky, hledám témata, jak něco vyjádřit.
 - Nechám to ticho jako samo o sobě.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci? Proč?**
 - Na začátku moc ticha nebývá, vlastně lidi mají naučený, chtějí říct, co je trápí.

- Pak když se dostanou ke svému prožívání, začnou o věcech přemýšlet, tak se k tomu tichu více dostávají.
- Na konci příjemnější, ale jedná se o lidi, kteří mají menší duševní problémy, více si to dovolí; ale co se týká těžkých duševních nemocí, u těch psychotiků, tam je to jinak, nemůžou se o to ticho opřít, chybí tam podstatný psychický..., v tom prožívání chybí..., oni si s tím nedokáží poradit, že se tak zoufale drží té reality, toho verbálního, toho pojmenování, toho racionálního, protože by to v tu chvíli nezvládli – cítili by větší napětí, úzkost.
- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Ticho mám ráda, přijdu domu, jak poslouchám spoustu příběhů, i těžkých za ten den, i rady nebo když já sama mám něco vyjádřit, kdy hledám to správné pojmenování; tak přijdu domu, tak mám ráda to ticho, nezapnu si to rádio, protože ty slova jsou, protože vyžadují velkou pozornost, takže někdy pomůže hudba nebo ticho vůbec a já se pak více dostávám k sobě, ke svým emocím ke svému prožívání, protože ty slova to všechno nevyjádří, někdy ta realita v těch slovech, že nejde vystihnout a někdy ta řeč je i k jiným účelům než komunikovat pravdu nebo výpověď a to může vést k odcizení od autentického prožívání.
 - Ovlivnění: mým nástrojem v práci je moje osobnost, takže to není tak že bych od toho měla tak velký odstup (od toho ticha v životě a v práci).
 - To ticho je takový nejenom k prožívání, ale i něco jako meditace, to se člověk dostává víc nejen k osobnímu prožívání, ale víc k duchovnu něco k přesahujícím aspektům.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Už jsem to řekla v tom, proč je důležitý.
 - Člověk si může srovnat myšlenky, podívat se na svoje pocity.

- Nebo to může být i určitý..., tak něco vyjádřit v té terapii – na začátku té terapie, že terapeut vyčkává, s čím klient přijde.
- Když hovoříme o psychoterapeutické změně, že v tom mluvení, je to nějaká racionální poznávací věc, slovo jako myšlení, slovo jako nástroj myšlení, ale potřebuje tu změnu udělat v tom prožívání, řekla bych, že tomu klienti rozumí, ale nemají to v tom prožitku. A to ticho v tom dělá nejvíc.
- Něco se natukne v terapii, a pak ten pacient s tím je sám, promítá si, co bylo řečený, čemu nerozuměl a tam už je pak sám se sebou. To dělá vždy, každý reflektuje sebe, co se v něm dělo, co jim to přineslo, to dělá každý.
- Nebo se může naučit, že může mlčet a že spoustu věcí, které se dějí, že to ticho není bezobsažné; jsou lidi, kteří pořád mluví, a nic tam není a pořád se oddalují od autentických prožitků. Já ho ubezpečuju, že i tak může být, že se tam ty věci dějí, že to nemusí být verbálně výkonový.
- Můžu mu i říct, že se ho ptám, jak se cítí, je donucený trochu být se sebou, se odmlčet.
- Není to nic prvoplánového, беру to jako něco přirozeného (ta práce s tichem). Když pořád mluví a mluví tak i o tom mluvíme, proč to tak musí mít.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Nikdy jsem o tom tak nepřemýšlela, vždy jsou odpovědný za to oba, je to vztah, záleží to na situaci, na místě i a těch dvou.
 - Může to být někdy, že on, může to být střídavý.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Nemám pocit, že bych to ticho používala nějak záměrně, je to výsledek té interakce, těch zúčastněných lidí, že bych to brala jako nějakou techniku, to ne. Možná na začátku toho sezení, kdy..., tam to záměrně používám; v tom průběhu je to přirozený proces.

ROZHOVOR Č. 5

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Čistě rogersovský přístup
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Růst klienta obecně.
 - Nemám specifický cíle k tomu, abych klienta směřovala, ale spíše ho doprovázet v hledání svých potencialit. Vtom sebepoznávání, právě v rámci bezpečného vztahu.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Používají se tři základní podmínky pro bezpečný vztah, který by ten Rogerián měl dodržovat. Empatie, bezpodmínečné přijetí a autenticita. Je to hodně o té kvalitě vztahu a důvěře.
 - Nejdůležitější je vznik důvěry a hraje roli i zájem o klienta; na druhé straně snaha a motivace klienta k tomu poznávat sebe.
 - Také je důležitá právě sympatie, to aby tam nebyla předem nějaká bariera, to pak ta důvěra nevznikne. Pak je na tom terapeutovi, aby klienta odkázal tam, kde ten vztah být navázán může.
 - V rogeriánské terapii se domlouvá na třech setkáních, že není delší kontrakt, pak se zjistí co dál, zda vznikla ta důvěra, aby to pro něj mělo nějaký smysl, zda chce v té terapii pokračovat.
- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Určitě.
- **Je ticho v terapii důležité? Proč?**
 - Někdy je velmi důležité. Mnohdy to ticho může být zastavením klienta a respekt terapeuta vůči klientovu tichu, aby se mohl dotknout hlubších etází sebe, být v kontaktu se sebou a to je možno jen v tom tichu, aby nebyl zvnějšku ovlivňován a směřován.
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Může zažívat netrpělivost, zlost na terapeuta, kdy nereaguje, kdy tam vzniká naléhavé ticho, kdy se tam hromadí ty negativní emoce,

a je to daný tím, tou kvalitou vztahu, že se to může hodně modifikovat.

- Ticho je provázeno jak teda nějakým myšlenkovým procesem, tak i emocemi, klient zažívá to ticho; je specifický to terapeutický, jak dáno zvyklostmi tak časem; to ticho může být delší, může mít jiný charakter než společenský pauzy.
- To důležitý, užitečný ticho (v uvozovkách), kdy se klient ponoří do zážitků z minulosti, nebo kdy znovu prožívá situace bolestné nebo pro něj důležitý.
- Pak tam může být kontakt s něčím vyšším, s tou spiritualitou, že tam je vnitřní pocit sounáležitosti nebo kontaktu s něčím, co nás přesahuje.
- V rogeriánské terapii se to nazývá momenty změny, a ty se mnohdy dějí ve chvílích ticha, a to je ten „aha zážitek“ klienta, kdy se mu pospojují vnitřní prožitky s tím rozumovým nebo s tím, jak se věci mají.

- **Jak na něj reaguje klient? Neverbálně, verbálně...**

- Může zažívat netrpělivost, zlost na terapeuta.
- Reakce je různá, myslím si, že se dá odečíst, jak to zažívá především z těch neverbálních klíčů, reaguje leckdy i verbálně, ale spíš je to nějak prožíváno.
- V rámci té rogersovské terapie se na začátku snažím říct, jaký ten způsob terapie zažijí, že tu nejsou rady, hodnocení, hypotézy, že se mu snažím zprostředkovat, že je to jiný druh terapie, než třeba očekává, že se tady to ticho více využívá než v jiných.
- Může být zaskočen, překvapen, může mu to vyhovovat, snažím se to pojmenovat, empaticky se vcítit, co v tu chvíli může zažívat, mu to nabídnu a on je ten, který mě vede, zda je to tak dobře nebo ne.
- Je tam ta volba, zda tam ticho bude nebo ne. Je to na klientovi. Nesměruju ho, ale je to na něm, co jemu vyhovuje.

- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**
 - S přibývajícím věkem jsem na něj zvyklá, nezúzkostňuje mě, snažím se ho respektovat, je to volba klienta, snažím se mu, a mnohdy jen neverbálně, dát najevo, že mlčet může, že není podmínkou, aby hovořil.
 - Když mám pocit, že to ticho je nějakým způsobem pro něj nepříjemné, že je v tenzi, tak se ho snažím zeptat, zda se necítí nepříjemně, a snažím se ho ujistit, že je to pro mě v pořádku, že ho akceptuji, že nemusí mluvit kvůli mně, ale že může mlčet kvůli sobě.
- **Co v tu chvíli dělá klient podle vás? Co ještě nezaznělo? Třeba si mne ruce, dá si nohu přes nohu, vrtí se apod.?**
 - Všechny tyto neverbální projevy, které jste zmínila. Napětí v obličejí, proxemikou, jak se naklání, jak se stahuje, kříží ruce, nohy.
- **Co vy v tichu děláte?**
 - Někdy to není příjemný.
 - Sleduji ho pohledem, když je to ticho dlouhý, aby to nevnímal ten oční kontakt jako nátlak, tak se dívám jinam, aby ta moje neverbalita nevybízela k tomu, že musí.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci? Proč?**
 - Proměňuje se díky bližšímu vztahu a vzájemný znalosti toho člověka.
 - To ticho se méně vyskytuje na začátku terapie a mnohdy může být znakem dobrého vztahu, že si ho dopřává častěji.
- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Určitě ticho potřebuju pro sebe a sebehygieny, právě ten kontakt s těmi klienty, mě ovlivňuje, a potřebuju to zastavení, pro rekapitulaci procesu v terapii i ve vlastním životě. Pohledy do své duše a svého fungování a mám ho ráda.

- Je důležité na nějaké vyvážení.
- Ano ovlivňuje, že víc můžu rozumět, jak je to důležité pro klienta, ale nenutím ho, každý je jiný, aby ty moje potřeby nebyly na vrchu.
- Když přijdu domu, tak manžel je zvyklý, že mě nechá v tichu, že ho potřebuju na to přeladění se, bezprostředně po té práci.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Myslím si, že tam není..., činím to neúmyslně, respektuju, že ten klient, že mám pocit, že je to pro něj nějak důležité, ale že bych nějak tlačila, že to bylo důležité ticho, tak to nedělám, protože tam se vyplácí ta důvěra klienta, že začíná poznávat, co je pro něj potřebný, že poznává zevnitř, co je pro něj důležitý.
 - Může být pro toho klienta dobrý. Ano. Je to analogie sama se sebou, že mi pomáhá, že můžu být sama se sebou a totéž se děje i u toho klienta.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Daleko víc akcent na tu volbu, zda to ticho bude nebo nebude, zda bude mluvit nebo ne, je to na klientovi, on je ta určující osoba.
 - vlastně ta odpovědnost je oboustranná: vůči němu i vůči mně, ale ne za něj, je tam dán důraz na možnost volby, pak i ta odpovědnost, co přinese klient, jak ve slovech, tak v tichu. Já ho respektuji a provázím.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Ten proces té terapie, kdy ty momenty ticha můžou být daleko efektivnější. Ten zážitek, že si může bloudit po té své krajíně duše, ten přínos je v tom jeho sebepoznání, že je pak větší, vyšší..., že dochází k většímu kontaktu se sebou.
 - Hrozně důležitý fenomén to ticho, zajímavé téma.
 - Na začátku procesu, aby ten terapeut věděl, že to může zúzkostňovat to ticho, aby to očekávání terapeut rozpustil, aby terapeut nezačal tím tichem, aby to věděl, jak to prožívá ten klient.

ROZHOVOR Č. 6

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Výcvik v systemický terapii. Mám pocit, že se tam občas objevuje i mix, ale spíš ta systemická.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Myslím si, že jsou společný cíle pro všechny směry. Jsou vedený hodně tou zakázkou, co ten klient chce.
 - Myslím si, že by nebylo správné mít nějaké své cíle, kam toho klienta chci směřovat. Možná obecný cíl jeho fungování, jeho spokojenost; možná ve srovnání s psychoanalýzou, že se můžu obrátit do minulosti, tam je hodně ta narativní větev.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Důležitý je, ale nemyslím si, že je to to jediný, to léčivý, i když někdy jo, ale není to nutně o tom vztahu. Asi nejdůležitější pro vznik vztahu je nejvíc důvěra. Já bych měla být důvěryhodná osoba; a pak respekt ke klientovi.
- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Možná že trochu jo, ne nějak moc.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Včera jsem si koupila knihu Od Mašáta, o skupinové práci v sociální práci. Je tam zmínka o tichu. Rozděleno na ticho trapné a přemýšlivé. Asi u mě se objevuje to ticho, když položím otázku, tak přemýšlí a mlčí. Jsem vyučena v tom, že je to pole, které klient nepromýšlel.
 - Pak takový ticho..., neměla jsem dlouho klienta s utrpením, kdy bychom s tím nějak spočívali.
 - Že bych s tím nějak cíleně pracovala to ne.
- **Jak na něj reaguje klient? Někaké neverbální projevy, či to nějak komentuje nebo dělá nějaké pohyby rukou, nohama...? Je to pro něj příjemný nebo nepříjemný?**

- Spíš to nedoprovází žádný pohyby, spíš sedí se sklopenou hlavou nebo nějaký pohled stranou.
- Těch emocí jsem si nikdy asi moc nevšimla, spíš jsem byla zaujatá tím obsahem.
- Že je to nepříjemný. No možná mám dojem, nějaké povzdechnutí, že neví, co říct, neví odpověď.
- Může se třeba mračit, asi by to provázelo nějaké hm, nebo ten povzdech, a to nevím; většinou ty lidi nereagují bouřlivě.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**
 - Když jakoby záleží, z jaké situace vyplyne, když je to ticho o tom přemýšlivým, tak to není nepříjemný, pokud to netrvá dlouho.
 - Když to trvá už dýl, tak to přeruším, s tím, že to nevadí, možná, že nemusí vědět odpověď na otázku, spíš to má něco probouzet.
 - Takový to ticho, kdy se nemá, co říct nemám ráda. Někdy to nechám, ale nevyskytuje se to moc.
 - To ticho mi potvrzuje, že jsem se zeptala dobře, že se tam něco odehrává. Mám tam nějakou tenzi zároveň, takže se občas stane, že mám tendenci tu otázku zjemnit, že na ni nemusí odpovídat, když vidím, že se tím trápí, tak mi to není příjemný.
 - To delší ticho je moje nepohodlí. Je to vlastně, možná že si ten klient může myslet, že nemám co říct, že bych měla sypat z rukávu nějaký dobrý věci, že ten klient přijde, abych já s ním něco udělala, a to ticho, jako kdybych nevěděla, takže se to snažím nějak eliminovat, pak když je to ticho, tak se klient dívá, co já dělám; vím, že bych ho měla nechat, kam to povede, ale..., v tom trapným tichu mi není dobře.
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Může tím být nějak dotčený tím problémem nebo něco ho může zasáhnout.
 - Nebo o něčem přemýšlí.

- **Co vy v tichu děláte?**
 - Můžu to reflektovat, nebo se zeptat, co se v něm odehrává.
- **Co dělá klient podle vás? Jsou chvíle, kdy to pro klienta bylo příjemné nebo nepříjemné? Co dělal v takové chvíli?**
 - Nedokážu si vzpomenout, na to kdy ticho bylo pro klienta příjemné nebo nepříjemné.
 - Zažila jsem to ve své individuální psychoterapii, že je ten terapeut se mnou, takový to přemýšlivý, tam jsem si to dovolila, než když jsem já v roli toho terapeuta. Nemusela jsem tam podávat výkon, a že jsem si myslela, že tomu ten terapeut nějak rozumí.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci? Proč?**
 - Asi by logický bylo, že se to mění, ale já mám spíš dojem, že je musím víc usměrňovat, když vezmu ty dva póly, mlčení a upovídanost, tak já že je musím více krotit, že moc povídají, že třeba hodně odbíhá, hodně vypravuje, že já z toho musím něco vytáhnout a já je musím usměrňovat, ale já tedy nevím, u mě je asi stejné to ticho.
- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Musím říct, že jsem málo v tichu, spíš jsem takový člověk, že furt se snažím něco dělat, zaměstnat se, jsem málo v tichu. Jestli se to odrazí v té práci, tak nevím, tak jde o toho člověka, ne o mě. Možná, že se bojím, že se tam něco bolavého objeví u toho druhého.
 - **Proč je tam ta obava?**
 - Že to nebudu mít pod kontrolou.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Nějaké plody. Může být dobrý, můžu ho přijímat; může to přinést, určitě. Asi ten člověk je víc v kontaktu se sebou, ale zrovna tak

může být i jiným způsobem; asi to není můj prostředek práce; ale asi ho nijak nevyhledávám, беру to, jak to přichází.

- **Když by přišel nějaký klient víc mlčící, uměla byste si s tím poradit?**
 - Asi bych to nějak refleктоvala, ptala bych se, ale nestalo se mi to.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Vždy oba. Vztahová záležitost.
 - Oba dva, protože jsou tam dva lidi, protože jsou i zodpovědný za ten proces co se tam děje.
- **Četla jste něco o tichu, abyste věděla, jak s ním pracovat v terapii? Nebo odkud čerpáte?**
 - Asi čerpám ze své individuální psychoterapie, je to takové inspirující.
 - Nečetla jsem o teorii ticha nic.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Ta systematika je spíše, že to řídí ten klient, že já nejsem v té pozici toho experta, i když se mi to vždycky nepodaří, a jsem, ale když by to nebylo vedený zakázkou toho klienta, tak by to asi nebylo dobrý.

ROZHOVOR Č. 7

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Začal jsem ty výcviky. Psychoanalýza, KBT, potom integrativní, hypnoterapie.
 - Asi dohromady ta eklektická, ale asi bych se hlásil ke KBT, ale asi ta integrativní.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Podpořit danýho člověka nebo ten systém, rodina; aby dokázal sám, co nejlépe, zvládal zátěže; nebo konkrétní problém, možná by se to dalo obrátit; posilovat ho tak, aby se stal nejvíce soběstačný, aby mě nikdy víc už nepotřeboval.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Samozřejmě každý vám řekne, že bez vztahu to nejde.
 - Lépe by bylo se ptát, jakým způsobem nebo jakou podobu má v té spolupráci. Může se mluvit o naprosté důvěře, pevnost a sílu nebo jako parita jako na stejné rovině ten vztah, nikdo není ani výš ani níž. Mně víc vyhovuje ta parita, nikdo nemá ani výrazně větší zodpovědnost, ten klient ji má výraznou tu zodpovědnost.
 - Co může terapeut udělat pro ten vztah: ten terapeut by to měl říct, otevřeně a podle toho se chovat, ale zase neváhat říct co vnímá, cítí, být autentický, také má právo je dát najevo a žádat to potom klientovi, je to svým způsobem výchova, aby si bral zodpovědnost sám za sebe.
 - **A klient?**
 - Nemusí nic, ale když to nepřijme, tak se asi moc nedomluvíme, měl by rozumět té situaci, rozložení rolí, a měl by mít prostor se k tomu vyjádřit, terapeut by mu měl dát prostor, a měl by se terapeut přesvědčit, že tomu rozumí, že je to společné setkání nad daným problémem.

- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Asi jo, asi by bylo divné, kdyby se to neobjevilo, asi ticho být musí.
 - Jak je definované ticho? Ticho je definované tématem a celou tou situací, je to také dané i těmi dvěma.
 - Asi není podstatné, jak je dlouhé, od několika vteřin dál, jako od někoho přerušený tok. Asi vždy záleží na dané situaci s konkrétními lidmi. Klidně si pomlčíme každý sám.
- **Je ticho v terapii důležité? Viz. ostatní otázky.**
- **Jak na něj reaguje klient? Viz. reakce psychoterapeuta.**
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...**
 - Já nevím, kdy by mně bylo nepříjemný. Mě může něco vadit. Někdy už jsem unavený, kdy už chci, aby vypadl, tak to budí pozornost, ruší dosavadní klid. Nemůžu si vzpomenout na ticho, kdy by se dalo krájet.
 - A příjemné ticho? Příjemný mlčet. Možná v každém setkání, ale asi zapomenuto, možná pokaždé chvíli sedět a mlčet a dívat se.
 - Co ale mlčení, já už bych měl něco říct, on pořád mele, ale já už na to nemám a nechci něco říct a tak mlčím.
 - Mlčení více druhů, když jeden mluví a druhý mluví, že radši mlčí, mně se chce mlčet, nechce se mi mluvit, já bych se mohl rozčílit; možná že to má ten klient taky, on se potřebuje vykecat, já bych mluvil, ale nedá mi prostor.
 - Měl bych si pořád všimnat klienta, ale jinak nevím, co bych na to řekl.
 - Jestli nabude podoby napětí, tak bych tu pozornost měl více zaměřit na klienta, možná by se měla objevit nějaká poznávací reakce, není bledý, proč mlčí – ale je to normální reakce těch lidí, nedá se oddělit ani jeho lidská osobnost, možná si všímám věcí z odborného hlediska, ale i z lidského hlediska.
 - Nedá se to oddělit. Někdy je úplně obyčejný mezilidský ticho, a někdy je významné v tom procesu.

- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Těžko odpovědět, tam se může dít mnoho. Od odlehčení, zasnění, každý to má jinou roli. Může být dlouhý, klient třeba už neví, terapeut mlčí. Aby mu něco doznělo, nějaký otazník nebo vykřičník, aby měl šanci si to dojít k sobě, nebo aby popřemýšlel, to je vůči tomu klientovi; ale může to docházet i tomu terapeutovi.
 - Tady se s tím záměrně asi nepracuje v těch kratších, v KBT, tady asi není delší jak minutu.
 - Dle toho jak sedí, dle prostředí, někdy se pak dá mlčet více, jindy méně, to vyplyne ze situace. Třeba v pološeru se lépe imaginuje a sní, a může si dovolit více mlčení, ale asi více v těch psychoanalýzách, kde to snění má větší prostor, než v nějakých racionálních. Řeší se tam věci více technicky, jinde to napětí má větší význam.
 - Další proměnná, že s někým se povídá raději, tedy se méně mlčí, je to příjemnější povídat, ale s někým se povídá blbě, takže člověk raději mlčí, protože jsou tam nedorozumění, je to ústup do mlčení. Není mlčení jako mlčení. Žádoucí, vynucené, dlouhé, plné tlaku a na začátku a na konci a s úsměvem a bez úsměvu, což je to příjemné nebo nepříjemné.
- **Co vy v tichu děláte? Viz. Reakce psychoterapeuta**
- **Co dělá klient podle vás? Viz. Reakce psychoterapeuta.**
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci?**
Proč?
 - Nevím, asi není, asi bych si musel vymýšlet, neuvědomuju si, že bych to někdy řešil.
 - Možná bych čekal, že je na začátku delší, neznají se, nevědí to pojmenovat, pak když už se znají, znají svou mimiku. To není téma psychoterapeutické ale sociálně psychologické. Moje hypotéza. Ale vůbec nevím. Byla by to hypotéza. Z rozpaků více ticho, později tak možná tam není prožívaného mlčení tolik.

- Stejná doba mlčení v různé době jiná. Někdy dlouhé a jindy krátké. I když trvá stejně dlouho. Obecné vnímání času, jako běhá různě v různých obdobích života.
- Společné mlčení nebo toho nebo toho druhu.
- **Pracujete sám s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Zda se to odráží v psychoterapii nevím. Mám ticho rád, chci být dost v tichu, ale jestli se to projevuje, to neumím říct, možná, asi žádoucí a nežádoucí. Čeho je příliš, pak i někdy chci to ticho nemít, někdo kdo potřebuje ty kontakty, nemá je, pak vlítne do společnosti, a kecák. Možná by si toho terapeut měl být vědomý.
 - Možná naopak. Kdy má psychoterapeut halas v domě, tak má pak tendenci mlčet z toho. To by si to pak měl více uvědomovat, tomu klientovi po tom nic není, že je třeba unavený.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Mlčení jako vykřičník a otazník. To je ten plod, aby si něco našel, potvrdil.
 - Asi je hodnota mlčení v dlouhodobých a pak krátkodobých, nebo krizové intervenci, čím je dlouhodobější, tím je více prostoru pro mlčení, tím může nabývat nějaký intervenční hodnoty.
 - Když je kratší, tak bych mnohem víc vážil, kdy tam patří, ono se ukáže; v dlouhodobější terapii je na to čas; v té kratší i včetně toho mlčení by mělo být zvážené a měřené. KBT patří do té kratší. Do 30 sezení. Já mám raději ty kratší.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Dle toho jak jsou rozděleny role, tak odpovědnost je na obou, měli by se v tom cvičit, spíš by se měl v tom cvičit ten klient, ten terapeut by měl být cvičený, takže i ten klient by měl převzít odpovědnost za své mlčení, tak ho nechám, on ví, že je to jeho čas, že mlčí. Může mlčet, protože ho ctím, můžu se zeptat, zda by o tom chtěl pohovořit, proč mlčí; třeba dlouho si pomlčel s někým, někdy

to může být očistný zážitek, nemusím nic. Může to být úžasný. Ne že bych to zažil.

- **Díky čemu umíte pracovat s tichem? Četl jste něco, nebo pouze dle vašich zkušeností?**
 - Ted si uvědomuje v té skupinový, tak tam to ticho bylo dlouhý ve výcviku, tam pak v tu chvíli mlčela celá skupina, nevím, zda to má nějaký význam. Někdy to nemá co dělat něco s procesem terapie, pak je to o soutěžení, o strachu.
 - To možná můj problém, těch terapeutů je jako psů, každý chce hned vše řešit terapeuticky.
 - Tak moderní psychoterapie má být o tom, do čeho nesahat jako moderní chirurgie by měla být o tom, do čeho neřezat, možná cítit to, že lidi mají problémy, a tak hned nekřičet, že je chtějí řešit.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Ne.

ROZHOVOR Č. 8

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Vycvičen v narativní a systemický a považuji se za rodinného terapeuta.
 - V té individuální zacházím s tím, k čemu jsem přičuch, dle klientů, nejsem asi čistý eklektik, narativ, nebo systematick.
 - Můžu pracovat se symboly, prvky práce s tělem; tak k čemu jsem přičuch, tak využívám.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Obecný cíl. Zkompetentnění klienta, aby sám dokázal se svými starostmi pracovat, aniž by potřeboval terapii (a teď nemluvím o podpůrné, ale opravdu o terapii).
 - Získání kompetence, nakládání se svým životem.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Jednoznačně.
 - Vlastně nevím, co je třeba. Vzájemné vyladění, ale ne vždy si sednou.
 - Já nejsem analyticky orientovaný, takže pokud pracuju s přenosem, tak jen okrajově.
- **Ticho a psychoterapie – objevuje se?**
 - Ano.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Jak kdy, a jak pro koho a jak v jaký situaci.
 - Kde a kdy ho považuju neúčinný. Ve chvíli, kdy ten klient s tím tichem zachází tak, že se rozptyluje, odbíhá, kdy je pro něj obtěžující, ale zároveň se dá s tím pracovat, mluvit o tom. Ve chvíli, kdy ty lidi mají zkušenosti s psychózou, jsou v psychotickém procesu, tak se propadají hloub a hloub a ztrácejí kontakt sami se sebou.
 - A užitečný. Ve chvíli odpočinku, kdy oba můžeme proces nechat usazovat, v tichu se kolikrát děje obrovská vnitřní práce.

- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Obrovská práce nebo zmatek.
 - S jednou klientkou dlouhé chvíle ticha, nebylo jasné, o čem to ticho bylo. Když jsme se pak bavili, tak bylo až kontemplativní, někdy až unikající někam od tématu.
 - V tom tichu, kdy je nějak cítit, oba cítí, že to ticho je důležitý a prospěšný, tak je dobrý v tom zůstat, a někdy to není poznat, tak je dobrý to oslovit.
 - Někdy znamená velký porozumění, když je navázán dobře terapeutický vztah, když je to něco hodně významného, tak to může být tranzitní stav, terapeutický napojení se a napojení se klienta na sebe sama.
 - Od nervózního a nepříjemného ticha až po příjemný a sdílené ticho.
 - Někdy jsou terapie mlčící a to může být užitečný, jenom tak být, nemakáte intenzivně, nespěcháte, dáte čas se v tom usadit a jen tak zažívat.
- **Jak na něj reaguje klient? Co dělá klient?**
 - Někteří klienti, třeba v začátcích, kteří očekávají moje vědění, jsou nervózní, neklidní.
 - V některých setkáních, záleží i na temperamentu klienta, kdy je to rychlé a na povrchu, tak když tam přijde ticho, tak je tam významná změna. Může reagovat nervozitou, překvapením, znejistěním, otázkami reagovat, nebo že je to najednou něco nového, co si můžou dovolit, být užitečný, ztišit se.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...Co děláte, když se ticho objeví?**
 - Pro mě jako ti klienti, podobná reakce můžu mít já.
 - Můžu tomu nerozumět, může být nepřiléhavý, pak si říkám, co sem nepatří. Co nejde pro náš prospěch ale proti němu. Snaha oslovovat.
 - Někdy ticha hrůzostrašná, kdy je proces zaražený a neslouží to ticho pro proces.
 - A někdy je příjemný, zůstat v něm a oddat se mu.

- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci? Proč?**
 - Jak kdy, jak u koho, jak v kterém setkání. Je to odvislý od dobrého navázání vztahu. Někdy si to sedne hned rychle a ticho může být prospěšný, nebývá mlčení od zdrhnutí věci, nebývá nervózní, je jiný. Někdy když ne, tak to mlčení je jiný.
- **Pracujete sám s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Jak kdy a při jaký příležitosti. Jsou situace, kdy ho vyhledávám a potřebuju, jsem rád v tichu.
 - Odraz. Nejspíš ano, to jak jsem ustrojen, jako člověk se nemůže neodrazit ve způsobu té práce.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Ty ticha, který jsou tvůrčí, užitečný, tak přináší plody. Moci se zastavit a nechat to ticho, dovolit si to.
 - Ticho, které může přinášet užitek je, kdy si to ticho můžeme dovolit v rámci vztahu, můžeme si dovolit mlčet a setrvat; ve chvíli, kdy ten člověk zpracovává ty události a témata. Prostě tady a teď.
 - Považuji ji (terapii) jako prostředek, kdy si může šáhnout na důležitý věci a my je načechráváme z toho člověka, ale ty změny se dle mě dějí mimo tu terapii, v jeho životě a k tomu může i sloužit to ticho v té terapii, kdy to usedá.
 - Je to i o čase, kdy si můžu dovolit zůstat sám se sebou. Nebo luxus toho času, dívat se na to, co se se mnou děje, v tom je to ticho velmi cenný, a bez toho ticha v té terapii a v životě to nejde, ten čas na to ztišit se, nejen nemluvit ale i v té mysli a sledovat ten proces a ty změny, je nutný. Když mluvím o tom čase, mluvím o tom kairos. Ten, který si nezměřím časem, ten důležitý pro zrání, pro to být.
 - To mlčení je to nemluvení a má možná i jiný význam než to ticho, než to ztišení. Není to jen nemluvení, ale ztišení se. To ztišení je ve významu, kdy jsme o tom mluvili, tak to může být i ve chvíli, kdy

se mluví. Člověk zůstává sám u sebe, i když mluví. Ztišení se, může být sám se sebou, může sledovat vnitřní proces. Je to specifický mluvení. Jde o to, aby na sebe ti dva byli navázání, aby si rozuměli.

- Na druhou stranu se v tom tichu dát říct velmi mnoho, protože ne všechny významy můžou být nesený a pojmenovány slovy, někdy jde ukázat a porozumět. Já i druhý tomu rozumí.
- Takový ty, člověk to zažívá i jindy, ale ty silný aha zážitky a tenhle moment vhledu nemůže proběhnout, když člověk mluví. Význam toho mlčení spojen s tím nadechnutím (fyziologický proces) nebo vydechnutí.

- **Díky čemu umíte pracovat s tichem? Četl jste o tom? Nebo máte jiné zkušenosti?**

- Znam to z výcviku, ze supervizí, z individuální terapie. Situace, kdy se s tichem můžu potkat a reflektovat ho, prostor, kdy je přímo určený pro reflektování, co se děje. Cíleně reflektovat.
- A jestli je až někdy meditativní, kdy si chroustá ty své věci nebo je to ticho zaražený, ticho o obavách, kdy potřebuje očechnat terén. A to je vždy užitečný pro tu terapeutickou práci, kdy to ticho je reflektovaný, pak je možno přinést více informací, kdy v něm více přemýšlím jako v tom pracovním kontextu.

- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**

- Oba jsou zodpovědný, protože, já to asi jinak neumím, vycházím z přesvědčení, ale ověřuje se mi to v praxi, kdy jsou odpovědni oba.
- Terapeut poskytuje čas, prostor, rámec, přichází s tím, že umí a zná, jak s tím terapeutickým procesem zacházet a k tomu patří ticho.
- A klient. Jak ten celý rámec využívá a k tomu patří i to ticho.
- To zodpovědný myslím i v tom dobrým a zlým
- Já jako terapeut. Možnost zažít, příjemný, prospěšný. Zodpovědný, že ten prostor tu je, zodpovědnost za to zhoubný, můžu, aby toho bylo míň, ale musím nechat na klientovi, jak s tím naloží.
- Moje zodpovědnost pojmenovat to ticho, oslovit spíše než pojmenovat.

- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - K tichu v terapii ani ne.
 - Mluvit o tichu je zvláštní. Když mluvím o oslovování ticha, je to něco jako tancovat o černém uhlí, bavit se o tichu, ale zároveň jak jinak.
 - To téma s kterým přicházíte, tématem i otázkami, nabádá už k tomu, aby ticho bylo, teď myslím to ticho, v kterém... Tématem a otázkama mě vybízíte k velké introspekci, není to jen o tom, že bych vám odvyprávěl zkušenosti, možná nevědomky nabízíte prostor k reflektování tohoto tématu, někdy si nedopřeju ticha k tomu tématu, někdy se na to podívám více z odstupu.

ROZHOVOR Č. 9

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Psychodynamická. Mírná obdoba psychoanalýzy.
 - Systemická.
 - Pesso – boiden. Pracuje se s tělem a emocemi specifickým způsobem, s rodinnou historií a potřebami, ideální postavy. Jsem ve výcviku.
- **Co je pro vás cíl psychoterapie?**
 - Volím to, co chce ten člověk
 - Důležitý vědět, zda je ten člověk zdravý, s problémy, hraniční, strukturovaný, nebo psychotik. Pro psychotiky je to ticho dost těžký.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - U krátkodobý, na cíl zaměřený terapie, není třeba ten vztah, tam se pracuje s obsahem. Pokud jde o nějaký vztahový problém, tak ano.
 - V psychoanalytický terapii je důležitý vztah. V tý psychoanalýze, pracuje se hodně s přenosem. Dle zkušenosti s blízkými, je (vztahy) pak všechny vnímáme zkresleně. Když mám depresivní matku, tak jsem ji nezatěžovala, tak cítím to samý i s jinými.
 - Díváme se, jak se k nám ten klient vztahuje a díváme se na to zkreslení. Takže v tomhle je důležitý se koukat, co je aktuální a co patří tý minulosti, třeba klient je nervózní, že říká málo věcí, ale já to po něm nechci, takže ty nároky patří do minulosti.
 - Patří sem důvěra, bezpečí
 - Z toho pesso boiden, je důležitých pět věcí (potřeb): bezpečí, péče, podpora, limity, potřeba místa. Dívám se na to, jakou potřeba potřebuje nejvíc, to mu dávám
 - **A co klient?**
 - To, že přijde, pokud tu důvěru nemá, tak se s tím může pracovat; ale stačí to, že přijde a chce chodit.

- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Objevuje.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Určitě. Je to forma komunikace, tak jako slova; asi není důležitější než slova, je to určitě forma komunikace jako pohled, kam se dívá, jako přirozená součást komunikace, že se mluví, pak se mlčí.
 - Je přirozený, patří do mezilidské komunikace, a pak má různé formy.
 - Ale pokud bychom jenom mluvili, tak to není dobře, není tam pak místo se zastavit, něco vstřebat; pokud ten člověk jenom chrlí, tak něco není v pořádku, ale stejně tak může mlčet a necítí se dobře. Ten extrém není v pořádku.
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Nejzajímavější je, že to co člověk mlčí, je mnohovýznamnější než slova.
 - Potom se to člověk snaží číst, to ticho, ten význam tomu dáme, až když o tom mluvíme.
 - Jednak reflexe. Zamyšlení nad tím, o čem se mluvilo. Téma, o kterém se nechce bavit, a přesto se nejde dostat k něčemu jinému. Nebo hledá, jaký krok by měl být dál a dává si na to čas. Nebo že se cítí pod nějakým tlakem, že by něco měl, to je ten odpor a to ho pak nic nenapadá. To třeba může být i přirozený. Něco v terapii skončilo, a hledá se něco nového nebo je konec.
 - Nebo si dává prostor sám pro sebe. Nedostatek zájmu od terapeuta nebo mu dává terapeut prostor. Mlčí, protože mlčí ten terapeut.
 - Ten člověk mi říká, že potřebuje prostor pro sebe, teď vystupuji z té naší komunikace z nějakých důvodů. Přetížený, nebo že je to na něj moc, že na něj tlačím, chci toho po něm moc.
 - Strach nebo i různé emoce. Zmatek, nedůvěra, únava, vztek, který se nedá vyjádřit, tak je lepší mlčet, nebo nesouhlas s terapeutem. Těžký dát do slov, tak mlčí nebo pohoda, že je mu dobře.
 - Nebo fakt taky nemá co říct.

- S každým člověkem je to jiný, tak si představuji ty mlčení z tohoto týdne. Nebo očekávání, ode mě, a není jasný co.
- **Jak na něj reaguje klient? Co dělá?**
 - První je, kam se dívá, stranou. Jeho prostor. Nebo se dívá na mě, kdy se cítí trapně nebo něco ode mě očekává. Vždy je tam neverbální reakce.
 - Pak možná asi jediné je důležitý vycítit, kdy už tam nechce být, ale neumí to vycítit, tak aby ten terapeut to místo zachytil, a zeptal se.
 - Ani vlastně nevím, co ten klient dělá.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...Co děláte?**
 - Přijde mi jako první, že by měl být dostatečně vyklidněn, klidný, aby to ticho unes, aby ho to jeho nezneklidnilo, aby tam nevnášel svůj neklid, a strach, že to nezvládne. Když jsem rozpumpovaná, tak aby to unesl. Aby mohl přemýšlet, co je to ticho pro klienta. Musím umět chvíli čekat a umět to ticho nechat probíhat
 - Pak přemýšlím, co je to za člověka, když má bludy, když má psychotickou reakci, tak to nechám jen třeba dvě minuty, aby se mu tam něco nerozjelo, jinak to nechám, mlčím. A pak se dívám, zda není v napětí, tak se ho zeptám, jinak to nechám dýl, vcítím se do toho člověka.
 - Dívám se na to, o čem jsme naposledy mluvili a jaký mi to přijde. Pracuju s tím, abych nemyslela nad něčím svým, je rozdíl, když mlčíme spolu anebo si mlčíme nad něčím svým. Snažím se chytit ten pocit, co mezi námi je, zachytit jeho a svoje pocity
 - Pesso – boiden. Dělají se cvičení, že oba mlčí, že si představím u toho člověka kruh, sféra možností, držím ho jakoby v náruči, ať z toho vzejde, co potřebuje.
 - Pak se začnu ptát nebo začnu i tím vyjasněním, zda chce mlčet nebo chce o tom mluvit a pak se to vyjasňuje, co v tom mlčení je.

- Asi se mi stalo, že jsem neklidná, někdy cítím, že tam je tenze, ale čím dál víc se mi to snáší líp, dřív jsem to brala jako selhání terapie, ale teď si myslím, že je to smysluplný.
 - Někdy je cítit že je to o tenzi, asi třeba když si vezmu tenhle týden, že ten člověk neví, co má říct, ale já to nechci dělat za něj, tak jsem byla v tenzi, tak si musím pomoci, abych to vydržela, aby začal on, ne já. Možná i u toho napětí, kam se člověk dívá. Nebojím se toho, docela to vítám, vydržím mlčet docela dlouho.
 - Ale vždy tomu potřebuji rozumět, takže se musím zeptat toho člověka.
 - Asi vlastně mi to teďka v terapii nevadí, nemám negativní pocity, na začátku se mi to dělo, myslela jsem, že nejsem dobrý terapeut, teď se mi to děje, když jsem já neklidná z nějakých svých věcí, ale jinak mi to v té terapii přijde dost důležitý.
 - To ticho má stejný význam, jako když mluví, měl by k tomu mít respekt, měl by to brát jako něco co ten klient přináší a má hodnotu a co i nějak posiluje tu komunikaci, když mluvíme, tak se nevnímáme, když mlčíme, tak musí ten druhý přemýšlet, kde ten druhý je.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci?**
Proč?
 - Určitě to ticho je znamením nějaké změny, něco se někam posunulo, ke konci nebo k něčemu důležitějšímu.
 - Asi na začátku to ticho by neměl moc terapeut nechávat, měl by být víc aktivní, to může být bezradný, i když... to může být podle člověka, u každého jiný. U někoho, u koho je to víc o nejistotě, tak je víc na začátku to ticho a u koho, kdo si víc dovolí to ticho, tak je uprostřed víc.
 - Ale když ho neznám, tak ho nenechávám, ale když už vím ten význam, tak ho nechám
 - A na konci to už tak může být, že už není nic potřeba. To asi na začátku není; na začátku asi nemluví, že nemá co říct, tak se ptám.

Asi nemá moc důvěry. A po půl roce to asi zas není, že mlčí, že nemá dost důvěry, ale má to jiný význam.

- Asi je jiný mlčení na začátku jednoho sezení, uprostřed a na konci.

- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**

- Určitě s tichem pracuju nebo potřebuju ticho, medituju, sedím, každý den.
- Mám asi vyšší toleranci díky tomuhle v té terapii, ale je to ticho toho klienta ne moje, takže tam se to řídí, dle toho, co chce ten člověk.
- Ale určitě si myslím, že to ticho je pro mě významný v životě, tak s tím víc pracuji v té terapii, když tam to ticho přinese.
- Možná dost mlčíme, než v jiné terapii, já to vydržím, počkám, než ten člověk něco řekne sám za sebe, neuhnu před tím tichem.
- Potřebuju ho v životě, mám ho ráda.
- I myslím, že je dobrý, že tady je výhled do přírody, když jsem si vybírala místo pro soukromou praxi, tak chci, aby tam byl výhled ven nebo nějaký hezký obraz, co navodí tu atmosféru pro to ticho.
- A vůbec mi nevadí, když velká část sezení je to ticho, někdy se to stane, tak to nechám, pokud to není člověk v psychóze.
- I významný ticho, který má sám se sebou a i s blízkými lidmi. Forma blízkosti beze slov, asi vždycky jsem ji měla ráda, tu formu blízkosti. Možná že je taková svobodná, že tam člověk nemusí nic, a přesto může být s tím druhým.

- **Četla jste něco o tichu v terapii? Nebo zkušenost z výcviku?**

- Určitě jsme se o tom učili. To je téma mlčení v terapii. Asi si pamatuju ze školy, že to má různý významy a že je třeba to s klientem najít. Ale že bych něco četla, to si nepamatuji.
- Ale nedávno jsem četla něco o skupinové terapii, když dva začnou spolu v rámci skupiny chodit, tak ostatní mlčí, protože je to blokuje, mluvit se o tom nedá, ale o ničem jiném taky ne. Možná i v individuální terapii.

- U mě to ticho je o tom respektu, dát tomu druhému ten prostor.
- Ale myslím, že v literatuře se o tom mluví v negativní formě, mlčení jako odpor, ale myslím si, že to může znamenat ten pokrok, ne že se to zasekává.
- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Jako terapeut by měl být klidný, otevřený a přijímající a vzít vše co přijde, i to ticho.
 - Určitě by to ticho nemělo zůstat nepovšimnutý, protože je to významný, tak by se to mělo využít a reflektovat a nespokojit se s jednoduchou odpovědí, že ho nic nenapadá, ale jít dál, proč teď ho nenapadá. To by byla škoda, to nereflektovat
 - Plody. Přijít o čem je a potom, buď je o nedůvěře, tak s tím pracovat, nebo je o důvěře tak pak čekat co to dál přinese.
 - Nikdy s tím nepracuji cíleně, až když to přijde s tím klientem.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - To je asi různý, někdy je to společný, ba ne, vždycky oba, mlčí se mnou, tak se to týká mě. Možná fakt to ticho ještě víc spojuje než ty slova, je pro nás dva společný.
 - Ale jako jsem zodpovědná u psychotického klienta, tak mu dávám strukturu, aby se neztratil, tak je to na mě, pokud je akutní, jinak ne.
 - Ale necítím se zodpovědná, za to když ten klient přijde, že ho mám rozmluvit; ale určitě společná zodpovědnost.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Asi by se mi nikdy nelíbilo, kdyby bylo na konci, kdyby se to nereflektovalo, asi se mi stalo, že to bylo na konci, ale vždy jsem řekla aspoň dvě věty, abych se ujistila, že neodchází v nějakých nedobrém stavu.
 - S tím tichem je to jako se vším, že mi řekne jen to, co mi řekne.
 - Začínají se mi vybavovat sezení, speciálně jeden klient, už je to asi rok, on celou dobu mlčel, bylo to o tom, že tak hrozně nevěří těm ženským, že po něm nebudou nic chtít nebo manipulovat, že jen v

tom tichu může být svobodný, bylo to emoční, kdy ten klient má slzy ve v očích a nevíte proč a s tímto chlapem, já sem měla pocit, že jsme se dostali na preverbální rovinu, o raných věcech, kde byl strčený jako malý někde v nemocnici a byl tam sám a nebyly v něm nějaký slova protože v něm tenkrát ještě nebyly v tom dětství. Byl to pro mě hluboký zážitek, největší přiblížení, byl to počítačový expert, ale v tomhle tichu došlo k největšímu přiblížení v terapii.

ROZHOVOR Č. 10

- **Dle jaké psychoterapeutické školy (směru) pracujete?**
 - Pracuju víc dohromady, eklektický přístup, dle problematiky a osobnosti klienta.
 - Já mám klasický sur, psychodynamicky zaměřený, ale nemám pak už jako dotažený specializovaný výcvik, pak už jsem si dělala kurzy v tom, co mě zajímalo.
- **Jaký je pro vás cíl psychoterapie?**
 - První mě napadlo, že ten cíl domlouváme spolu na začátku, někdo potřebuje radu, podporu, jiný dlouhodobější vztah s psychoterapeutem.
 - Ten svůj cíl přizpůsobuju cíli klienta. Můj cíl je neodklonit se od cíle klienta.
 - Můj cíl. Je taky dobře vykonaná práce.
 - Cíl je respektovat klienta, nenatlačit ho, že mě by se to líbilo nějak jinak a vzít ten jeho cíl jako respektuhodný, i když se mi na začátku nemusí líbit.
- **Vztah ke klientům je důležitý? Co je nejdůležitější ve vztahu klienta a psychoterapeuta, aby byl přínos psychoterapie co největší?**
 - Je pro mě úplně nejpodstatnější, i za 45 min., co tady jsme, vznikne vztah mezi námi.
 - Asi pocit bezpečí a důvěry. Porozumění, které ten klient prožívá, že ten klient prožívá, že mu rozumím.
 - Myslím si, že nějaký ten vztah vzniknout musí, protože jinak se ten klient neotevře a už nepřijde.
 - **A co klient? Musí udělat něco ten?**
 - To je určitě ve spolupráci
 - Mě napadá jako první, to risknout, přijít, sednout si na tu židli, v tom mu nikdo nepomůže; pak už dál je to specifický pro každého jednotlivě, co on musí spoluvytvořit. U někoho je to překonat strach, nedůvěru, reflektovat vlastní

myšlenky, každý musí udělat něco jiného, aby se na tom mohlo stavět.

- **Ticho a psychoterapie. Objevuje se?**
 - Ano.
- **Je ticho v terapii důležité?**
 - Ano. Obrovsky důležitý. Protože ticho je prostor, možná časoprostor, je v něm určitý čas a rozměr, kde může něco vzniknout, vzejít.
 - Bud' je něčím naplněn, nebo něco teprve přijde do toho časoprostoru.
 - Důležitý jak pro někoho druhého, tak pro mě, že se ten druhý může dostat k sobě
 - Terapie bez chvilí ticha se nedá dělat.
- **Co si myslíte, že se v tichu děje?**
 - Je toho hodně. To ticho je jako živný roztok, něco jako, co může nechat vyrůst, nechat přijít. Teď to říkám z té pozitivní stránky.
 - Ale může i zintenzivnit to, co chce člověk, aby nepřicházelo.
 - Je ticho, které je prázdné anebo které je obtěžkané obsahem. Je důležitá schopnost rozpoznat to, a je dovednost terapeuta poznat, který typ ticha přišel. Ticho může být mocný hybatel společný práce.
- **Jak na něj reaguje klient? Co dělá v tichu?**
 - Špatně se to říká obecně, já jsem zažila výcvikovou skupinu, druhé setkání. Ticho bylo velmi významné pro spoustu těch reakcí. Některé to ticho působilo nesnáze, napětí, nemůže to unést, to je i v té individuální terapii.
 - Přestože může působit neklid, nezvyk, potřeba ho zaplnit, může být dobré pro sebeusebrání, pro reflexi.
 - Někdo to ticho akceptuje a pracuje s ním a na druhém pólu se mu brání psychickou obranou.
 - Jeden můj klient dával najevo, že se nudí, že se nic neděje a šel do agrese.

- Jak se cítí v tichu, záleží na jeho vnitřním světě.
- **A konkrétně emoce?**
 - Ten můj klient, co mě napadl, vztek, pocit ukřivděnosti a v jádru cítil strach ten člověk.
 - Může být celá škála emocí. Klid, harmonie, někdy i strach ze samoty.
 - A teď z toho druhého pólu. Zažít takovou radost, že může chvíli být se sebou, že ji do toho nikdo nevstupuje, je to dobrá hranice pro vymezení sebe, být chvíli u sebe bez podnětů.
- **Jak na ticho reagujete vy? Je vám příjemné, nepříjemné, neřešíte ho, jste neklidní...Co děláte v tichu?**
 - Odvím to od toho, že se snažím to ticho pochopit, to je úloha terapeuta, držet prostor, nesmí se mi stát, abych nevěděla, co se v tom tichu děje, je to moje úloha, nevidím do hlavy, ale ze signálu to jde rozpoznat.
 - Hodně reflektuju, co v tichu cítím.
 - Co je v prostoru mezi námi a co se děje se mnou. Dvě základní vodítka, jak budu reagovat. Pokud tomu rozumím jako úzkostnému napětí, a pokud usoudím, že vzhledem k záměru terapie to není pro klienta užitečný, tak to ticho bourám. Různým způsobem. Buď to reflektuju: např. větami: „Tak jsme najednou ztichli, to je zvláštní tu sedět v tichu, ani se mi skoro nechce to ticho přerušovat.“ Ale rozpustím ho; někdy je užitečný ho v tom nechat, i přes ten úzkostný prožitek, strach, stoupající agresi, je účelný ho v tom nechat, pak se věnuji sobě, starám se o to, abych nepřejímala tu úzkost, strach, agresi, často dělám, že dýchám, sedím rovně, uzemním se, stabilizuji se, a čekám, co přijde.
 - Situace, kdy je to užitečný, člověk se zamýšlí, pracuje, medituje si, těžší z ticha, tak je to otázka sebekontroly, nechat klientovi, kolik ho potřebuje, ale často klient dá najevo, kolik ho potřebuje. Nadechne

se, oční kontakt. Pak se ptám, zda chce něco říct, co se odehrálo v tom tichu.

- Pak ještě co dělám s tichem obecně. Mám zkušenosti na psychotickém oddělení, že je - li člověk v období, kdy prodělal psychotickou ataku, je křehký, tak ticho jak šafránu, citlivě a reflektovat co se děje, a u lidí, kteří jsou tak duševně nemocní, tak je někdy těžký získat jejich aktivitu a důvěru, nenechávat ho v tom, neopouštět ho v tom, v takovém případě to může být velmi mučivý. Je rozdíl se zdravými klienty a duševně nemocnými.
- Ještě jeden rozměr. Spolu mlčet. Už se mi to taky stalo opakovaně, kdy klientovi nebylo do řeči, kdy je ten vztah dobrý, a potřebuje tu jen tak být, stane se mi že spolu mlčíme, jsme každý ve svém, nepřemýšlím, kde v tom tichu je, může se nechat to neuchopený, to společný mlčení je nádherný, stává se mi to často, kdy přijde, kdy si přijde ten člověk odpočinout a jen tak mlčet, protože se mu to v normálním životě nedostává.
- **Je na začátku psychoterapeutického procesu ticho jiné než na konci?**
Proč?
 - To co jsem popsala u těch psychóz, že je u klienta úzkostný, nedůvěra, obava, pak bývám aktivní a prostor zaplňuju.
 - Jinak na začátku s lidmi obvykle nenastává, potřebuje sdělit, co potřebuje.
 - Když nastává později, má nějaký obsah.
 - Když to byla skupinová práce, tak má sebeochranou a sebetestovací funkci a pro lidi, kteří nejsou otevření, tak si potřebují vytvořit důvěru. Potřeba to ticho respektovat a nechat ten prostor, ale nenechat přerůst v úzkost, později má velký obsah. U skupinový terapie je to jako popcorn, kdy to stoupá a pak to jedno zrno pukne, kdy se to otevře, co se v tom tichu děje.
 - V individuální terapii to netestují tím tichem, že by mlčel a mlčel a čeká co já.

- Už třeba od druhého setkání, může přijít ticho přirozeně, pak už se s tím dá pracovat.
- **Proč se ptám, já jsem v individuální terapii zažila, kdy na začátku pro mě bylo nepříjemné, nedovolila jsem si v něm být, ale ke konci už ano a to bylo příjemné.**
 - Jo přesně. Jako u vás, na začátku je to ticho jiné, netroufne si a pak může být příjemnější.
- **Pracujete sama s tichem ve svém životě? Odráží se to nějak na vaší práci s tichem v terapii?**
 - Jo, já vlastně jsem člověk, který vyhledával ticho odkáživa, že jsem dost samotářská.
 - Posledních pět let s tím nakládám víc vědomě, s vědomím toho, co mi to dává, po svých zkušenostech, jsem si uvědomila hloubku, co mi to ticho dává, je mi v něm výrazně lépe než dřív, vyhledávám ho denně, patří to i k sebehygieně naší práce, je to největší stabilizátor a zdroj energie, kterou já tady vyčerpám, kterou tady vynaložím, takže to ticho vyhledávám, jdu sama ven večer, nebo že nějakou chvíli vydržím ve vaně, kdy za mnou nikdo nechodí a nemluví.
 - Nebo i před prací, chvílku, kterou nazývám ztišením, nechat si tam rezervu před klientem, jako když se listí snáší, než dopadne, pak mám pocit, že můžu vykročit, buď absolutní ticho, nebo modlitba buď tichá nebo slovní nebo je v tom zastavení, je v tom jako takový to tělesný srovnání. S hlubokým dechem, sedět rovně, srovnat si páteř, obličej, dostat se k sobě, potřebuju ticho, a aby nehučel počítač.
 - Před pěti lety jsem dělala meditační techniky, kdy jsem měla třeba hodinu, ale to v normálním provozu nemám čas.
 - Fakt si uvědomuju jak je to pro mě důležitý.

- **Může ticho v terapii přinášet nějaké plody? Jaké? Když ano, co pro to dělat?**
 - Ano, vždy nějaký plod to přináší.
 - Myslím si, že je cílem v mé práci, dělat něco proto, pro ty plody, abych je já viděla, že jsou v souladu s cílem té práce, jak ho klient naznačil.
 - Může přinést plody, které přinesou novou práci, rozkrýt a zpracovat.
 - Za sebe. Dělán to, že se snažím rozumět co se děje, co se děje u mě, postarat se v tom tichu o sebe, musím být hodně vnímavá a mít rozsáhlou zkušenost se sebou a tichem abych mohla respektovat proces klienta.
 - Zda je to klid, radost, zamyšlení, úzkost, testování prostoru anebo že je to výrazem nedůvěry, odporu.
 - Plody ticha: může být vhled, vnitřní poznání, když je to uvnitř terapeutického času, jsou tam otevíraná témata. Pro klienta je důležitý vnitřní vhled, to aha, jo no jo, než nějaká sebechytá interpretace. To je asi nejcennější. Zklidnění, uvolnění, prostor k vnitřním úvahám v bezpečném prostředí. Vystoupání na hladinu něčeho, co bylo buď za určitými duševními obranami, že se zpřístupní nečekáný prožitky, třeba vztek, úzkost, a když to přijde na světlo tak se s tím dá pracovat. Mám dojem, že je to jako z přirozeného života, očekávání, číhání, jakoby až někdy v takovou chvíli může vyjít vnitřní bytost, jako drak ze sluje, co se líhne nebo něco co je plachý. V případě toho vzteku, může vyjít ten drak, člověk z toho může být zaskočen, ale může to být užitečný.
 - Čemu já zcela věřím, že to co přijde v tichu, má svůj vnitřní příběh, vyplývá z logiky člověka, že ať je to cokoli tak se to dá pochopit a nějak s tím pracovat.
 - Na skupině, že to ticho je tam taky jako pobídkou pro někoho, kdo je uzavřenější a plašší, že když promluví, tak nikomu nepřekáží, že má ten prostor, že když je ticho, tak můžu vstoupit, že to dává

někomu svobodu, nemají prostor se projevit, je důležitý, aby tam to ticho bylo, můžou pak vystoupit, je pro ně svobodný.

- A pak si myslím, že pokud se terapeutovi, ten rámec té práce, pokud se zmýlí, jak ho chápe, jak ho použije, tak plodem může být rozbití vztahu, protože pokud klient dostane neúnosnou dávku úzkosti, zůstane dlouho v osamocení, pokud si to klient vyloží, že je terapeut mimo, tak to může skončit.
- **Četla jste něco o tichu v terapii? Nebo dle čeho pracujete s tichem v terapii? Zkušenost z výcviku, z mezilidské komunikace...**
 - Nikdy jsem o tom nic konkrétně nečetla, ale pamatuju si to z výcviku, terapie, supervize, moc se o tom nemluví, jen se to zažije, učím se to za pochodu, kdybych se o tom více dozvěděla, tak bych neudělala chyby, začínající psychoterapeut si na to moc netroufne, musí být připravený na to ticho, já nebyla.
- **Kdo je zodpovědný za ticho v terapii?**
 - Myslím, že zodpovědnost je na terapeutovi, že bude, jaký bude, jak bude užitečný.
 - Klient má nemensší moc, ale když se ptáte na zodpovědnost, tak terapeut, na to užitečný ticho.
 - Já jako terapeut držím prostor, na tom klient nijak nespolupracuje. Když je ticho nezvládnutý, neužitečný, tak je zodpovědnost psychoterapeuta.
 - Zodpovědnost terapeuta je to ticho, aby to vytvořilo ten živný roztok, ale co si z toho vezme, zda to ovoce nebo napětí, nemůže terapeut rozhodnout.
 - Je povinen vytvořit prostředí pro to ticho, ale co přijde, to už neovlivní.
- **Je něco, co byste chtěla doplnit, co nezaznělo?**
 - Nevím, teď se mi to vše honí v hlavě. Asi ne.

PŘÍLOHA B – ROZHOVOR S KLIENTEM

- **Jaká je Vaše zkušenost s individuální psychoterapií? Co jste od ní čekal?**
 - Moje psychoterapie začala po té druhé léčbě ataky, no a spíš to bylo pokračování té léčby, ten stacionář nevyřešil úplně všechny problémy, jsem tam vlastně začal chodit, hlavně jednak hledat oporu a jednak vyřešit ty problémy.
- **Je pro Vás důležitý vztah mezi Vámi a psychoterapeutem? Když ano, co je pro Vás podstatný pro vytvoření ve vztahu?**
 - Důležitá je důvěra, ale důvěra není vztah; co je to vlastně vztah, bud je vztah...
 - V té mé zkušenosti není vztah.
 - Vztah je něco co trvá, co pokračuje, i když se ti dva nevidají, ale mezi psychoterapeutem není vztah.
 - Je tam ta důvěra, respekt, vděčnost, ale asi nejdůležitější je tam ta důvěra.
 - U týhle tý doktorky mi to nejdřív nesedlo a odešel jsem, pak jsem ale zjistil, že ty problémy mám, a zase jsem se vrátil.
 - **Co se změnilo?**
 - Moje vnímání, přistoupil jsem k tomu s větší pokorou, začal jsem ji brát jako autoritu, jako že ona má pravdu, i když si myslím něco jiného; uznal jsem, že ten problém musím řešit a ona že mi může pomoc. To je asi ten krok k té důvěře, že ona může mít pravdu a že já se můžu plést.
- **Zažil jste ticho v terapii?**
 - Byly tam, jsou tam ty chvíle.
 - **Když ano, jak jste se v něm cítil? Co jste prožíval?**
 - Je tam pocit bezpečí a pocit bezpečí, v podstatě vždy; ale je to i doznívání toho, co bylo, po delším povídání, a poté co se dospělo k nějakému poznání, a ty nové poznatky, to pochopení se usedalo; dochází tam ke změně vnímání života a přehodnocování zážitků z dětství.
 - Bylo to pro mě příjemný to ticho.

- **Jak jste na něj reagoval, co jste dělal?**
 - V tichu oba sedí, dívají se před sebe ne na sebe, rozjímají, asi něco jako meditace, asi rozjímání je lepší slovo.
- **Jak reagoval terapeut? Co dělal? Jak jste jeho aktivitu/neaktivitu přijímal?**
 - Ona to ticho vyvolala, protože když jsem mluvil a ona už na to nenavázala, skončilo to tím pochopením, a ona tam nechala ten prostor pro ticho.
 - **Jak jste to přijímal?**
 - Nechala prostor pro mě, že jsem se mohl s tím vším vypořádat, s tím, co jsem objevil.
- Nezažil jsem ticho, kdy nebylo příjemný.
- **Je pro Vás ticho v terapii důležité? Chcete, aby ticho mělo v terapii své místo? Je nějakým přínosem pro terapii?**
 - Přínosem si myslím bylo.
 - A asi bych to přirovnal k tomu, že když se vrtáš v té minulosti, tak rozvíříš vodu, jako kdyby si kal usazený na dně znovu vyzvedla a rozvířila a v tom tichu ho necháváš znovu ustát, vyčištěný a usedá si to i třeba na jiný místa.
 - V té terapii to mělo své místo, já jsem si to neuvědomoval, zda je to ticho důležité; možná kdyby nebylo, tak by se to zamluvilo.
 - Možná tam probíhá soustředění oboustranné, že i ta terapeutka pomáhá mi se koncentrovat, že si to pak i líp zapamatuješ.
- **Je pro Vás důležité, aby terapeut uměl s tichem pracovat? Aby něco konkrétně dělal?**
 - Z logiky věci asi vyplývá, kdy to ticho má nastat, tak to asi vychází ze zkušenosti toho terapeuta, kdy má přijít; to ticho je asi cílený a má smysl, a pokud to opravdu fungovalo jako takový ten čas, aby se to usadilo, kdy sis to mohl zapamatovat.
 - Já nevím, zda je pro mě podstatný, aby tam to ticho bylo, já to nedokážu posoudit; ale asi aby se to nezamluvilo, aby se to nezamluvilo, tak je dobrý, když se tam ten prostor nechá.

- **Proměňovalo se to ticho v průběhu psychoterapeutického procesu?**

Když ano, tak jak?

- No já si vybavuju jenom jedno ticho, který mělo tento význam, který jsem popsal; pak si pamatuju, že se někdy začalo tak, že bylo na začátku ticho, já jsem si srovnával to, o čem chci mluvit; pak se zeptala na to, co mě prvně napadlo, a k tomu důležitýmu jsme se třeba prokousli až na konci. Tohle bylo spíš ze začátku.

- **Jak Vám v tom bylo?**

- Myslím, že tam šlo naladit se na ty správný vlny, vnímat přítomnost toho druhého, s tím souvisí ten respekt, ta autorita, ty tam přicházíš s prosbou o pomoc a z toho pak vycházíš; dalo by se to trochu přirovnat k tomu, když se program nahrává v počítači do operační paměti a pak se s ním dá pracovat.

- **Potřeboval jste toto naladění?**

- Je to naladění na situaci, na terapeutku, na problémy který chci řešit. Je to vše dohromady.

- **Kdo je podle Vás tím hlavním aktérem, že bude/nebude ticho v terapii a kdo zodpovídá za jeho obsah, podobu? Za to, jaké to ticho bude?**

- Ten hlavní aktér je asi ta terapeutka, protože kdyby nechtěla, tak může pořád mluvit a může pořád tlouct to, co si myslí; ale zároveň to taky může nechat, aby sis to srovnala v té hlavě, je to prostor, který je věnovaný jemu.

- **A kdo je zodpovědný za obsah?**

- V tichu se neděje nic. Každý sám ve své hlavě; možná společný to soustředění na to, co proběhlo.

- **Je něco, co byste chtěl doplnit, co nezaznělo?**

- Já nevím, mě napadly ty dvě situace. Na začátku a pak co bylo po tom, co se něco odehrálo.